



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE – FACS
CURSO DE PSICOLOGIA**

REGRAS E ESTABELECIMENTO DE REGRAS NO TRATAMENTO TERAPÊUTICO

TATIANE PEREIRA CUNHA

**BRASÍLIA/DF
JUNHO/2006**

TATIANE PEREIRA CUNHA

**REGRAS E ESTABELECIMENTO DE REGRAS NO
TRATAMENTO TERAPEUTICO**

Monografia apresentada como requisito
para a conclusão do Curso de
Psicologia do UniCEUB.

Prof. Orientador Geison Isidro.

Brasília/DF, Junho de 2006

Dedico esta monografia a Deus e aos meus pais, por terem ensinado-me a trilhar caminhos que me permitiram alcançar esse sonho, concluir o curso de psicologia, e por estarem ao meu lado em todos os momentos.

“Com as regras, a transmissão cultural de práticas sociais ocorre de uma forma particularmente rápida entre as pessoas e os seus descendentes”.

Catania, 1999.

Agradeço a Deus, porque sem Ele esse sonho não teria se realizado. Por Sua presença em minha vida, por renovar a minha força a cada manhã, pelo fortalecimento durante todo o curso, pelo sustento e por possibilitar todo o aparato necessário para a execução deste trabalho.

Aos meus pais, pelo apoio, ajuda, amor, carinho, incentivo e compreensão. E também por terem ensinado-me como é bom aprender.

Às minhas irmãs, Micheli e Katiele, pela ajuda e amor.

Ao meu namorado, pelo carinho, amor e compreensão.

À Nilva, à Tia Miriam, ao tio Alcimar, à tia Ivanilde, à Alciele, ao Renato, ao Rogério e ao vovô Otacílio pelo estímulo e carinho.

À Luiza, pelo incentivo e amizade.

À Nerivam, à Leandra, à Eloine, ao Renato, à Andere e à Bernadete pela amizade e apoio na realização dos trabalhos acadêmicos.

Ao professor Geison, pela orientação desta monografia e pelo apoio.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	01
REGRAS E CONTINGÊNCIAS – SISTEMAS DE APRENDIZAGEM	06
1- Comportamento modelado por contingências	06
2- Comportamento governado por regras	07
3- Definições de regras	11
3.1- Regras como estímulo discriminativo	12
3.2- Regras como estímulos antecedentes verbais	13
3.3- Regras como estímulos alteradores de função	14
3.4- Regras como estímulos como operações estabelecedoras	15
4- Considerações: Comportamento governado por regras e comportamen- to modelado por contingências	15
AUTO-REGRAS	17
REGRAS NO CONTEXTO TERAPEUTICO	23
1- Resistência do cliente a mudanças	26
2- Relação Terapêutica	29
REFORMULAÇÃO DE REGRAS COMO ESTRATÉGIA DE INTERVENÇÃO	33
1- Terapia Analítico-Comportamental	33
1.1 Entrevista inicial	35
1.2 Formulação comportamental	36
1.3 Tratamento	36
1.4 Processo de alta e acompanhamento	38
2- Modificação de regras no contexto terapêutico	39
CONCLUSÃO	44
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47

RESUMO

O objetivo deste trabalho é apresentar e analisar *Regras e Estabelecimento de Regras* no tratamento psicoterapêutico utilizando a abordagem comportamental. Para isso, verificou-se que é necessário fazer distinção entre comportamento modelado por contingências e comportamento governado por regras. No comportamento modelado por contingências não há instrução, ou seja, o indivíduo aprende por meio da experiência direta com o ambiente. No comportamento governado por regras o indivíduo depende do comportamento verbal emitido por outra pessoa na qual é orientado ou instruído a executar determinado comportamento, onde a aprendizagem não ocorre por meio da experiência direta do indivíduo com o ambiente. Os seres humanos seguem não apenas as regras apresentadas por outros, como também formulam e seguem suas próprias regras, isto é, produzem auto-regras. No contexto psicoterapêutico, o foco está relacionado ao comportamento verbal e não verbal do indivíduo, visto que nesse contexto é o cliente que expõe a sua queixa. Para entender as demandas do cliente é importante que o psicólogo realize uma pesquisa detalhada a respeito da história do indivíduo e das demandas do meio em que o mesmo está exposto. A partir disso, o psicoterapeuta verifica quais são os comportamentos que devem ser modificados. Quando o cliente tem uma regra estabelecida, modificá-la requer compreensão por parte do psicólogo, pois o comportamento já está enraizado, portanto, o tempo para tratamento será maior que o utilizado tradicionalmente. Nesse caso, é fundamental uma boa relação entre o psicoterapeuta e o cliente, pois isso permitirá e influenciará as mudanças do comportamento do indivíduo, visto que é por meio de conversas com o cliente que o psicoterapeuta identifica e analisa funcionalmente as variáveis externas que estão controlando o comportamento do mesmo, e a partir disso, apresenta ao cliente uma proposta de intervenção. Com base nisso, pode-se aplicar a técnica de formulação e reformulação de regras no tratamento psicoterapêutico, a fim de se instalar e aumentar a frequência de comportamentos adequados e que produzam conseqüências agradáveis, como também promover a extinção de comportamentos distorcidos. Assim, por meio de argumentação, o psicoterapeuta poderá modificar as regras que controlam o comportamento do cliente, substituindo-as por regras mais adaptativas. Portanto, a partir do tema analisado, pode-se ratificar a importância do estabelecimento de regras no tratamento psicoterapêutico para a mudança do comportamento do cliente, e também a importância do psicólogo como agente de transformação de comportamento a partir do conhecimento científico comportamental.

Palavras-chave: comportamento governado por regras, comportamento modelado por contingências, auto-regras, relação terapêutica, tratamento, mudanças comportamentais.

O comportamento humano está em constante processo de mudanças em virtude da interação do indivíduo com o ambiente, e é em função disso, que o indivíduo adquire novas habilidades, novas ações e novos comportamentos ao longo da vida. Por meio da interação do indivíduo com o ambiente, também ocorre a aprendizagem, e de acordo com Anderson (2005), a aprendizagem é o processo pelo qual ocorrem modificações duradouras no potencial comportamental como resultado de experiência, e consolida-se, segundo Antunes (2002), pela adaptação do indivíduo ao ambiente. No contexto psicológico comportamental, a aprendizagem, segundo afirmação de Skinner (1996, citado em Castanheira, 2001), ocorre por meio de descrições verbais de contingências (regras), ou por meio do contato direto do sujeito com as contingências.

O comportamento modelado pela contingência, segundo Baum (1999), refere-se, ao comportamento que é modelado e mantido diretamente por conseqüências imediatas, que não dependem apenas do ouvir ou do falar, mas sim do contato do sujeito com o ambiente que poderão gerar conseqüências positivas ou não. De acordo com Castanheira (2001), o comportamento governado pela contingência é modificado apenas pelas conseqüências especificadas pelas contingências não-verbalizadas. Contingência significa, na análise do comportamento, qualquer relação e dependência entre eventos ambientais ou entre eventos comportamentais e ambientais (Skinner, 1966/1980, citado em Castanheira, 2001). Com isso, verifica-se que no comportamento modelado por contingência, o sujeito aprende através da sua interação com o ambiente, onde a aprendizagem ocorre mais lentamente. Segundo observação realizada por Castanheira (2001), grande parte do repertório comportamental não é adquirido através de uma longa exposição às contingências de reforço e punição, mas sim, por meio de descrições verbais, apresentadas como regras, que especificam essas contingências.

Regra, conforme definido por Albuquerque (2001, citado em Reis, Paracampo & Reis, 2005), são estímulos verbais especificadores de contingências que podem funcionar como estímulos discriminativos, estímulos alteradores de função ou operações estabelecedoras. O comportamento governado por regras é antecedido por um estímulo verbal que descreve as contingências de reforço, este estímulo tem

função discriminativa quando presente no ambiente imediato e torna-se um estímulo alterador de função quando há uma separação temporal entre o enunciado da regra e o surgimento do estímulo descrito pela regra e a subsequente emissão do comportamento (Reis, Paracampo & Reis, 2005). O comportamento governado por regras, de acordo com Castanheira (2001), ocorre em forma de ordens, conselhos, pedidos e instruções que também agem como estímulos discriminativos verbais e podem alterar o repertório de comportamentos. Nele o indivíduo depende do comportamento verbal emitido por outra pessoa na qual é orientado ou instruído a executar determinado comportamento, aprendendo sem ter que passar por um processo de interação, emitindo assim, novos comportamentos. Esse comportamento, de acordo com Castanheira (2001), fornece uma forma rápida de ajudar ou forçar alguém a emitir respostas que são reforçadoras para quem apresenta a regra, facilitando e mantendo a aprendizagem.

Conforme Catania (1999), a modelagem do comportamento verbal é uma técnica utilizada para modificar o comportamento humano, especialmente, sabendo-se que a distinção entre o comportamento governado por regras e o comportamento modelado por contingências é relevante tanto para o comprometimento verbal como para o não verbal. Destacando que a análise do comportamento não pode desconsiderar a relevância do aspecto verbal no estudo do comportamento humano, tendo em vista que grande parte do repertório comportamental é governado por regras (Reis, Paracampo & Reis, 2005).

Conforme Meyer (2005), os seres humanos seguem não apenas as regras apresentadas por outros, como também formulam, reformulam e seguem suas próprias regras, que também é chamado de auto-regras. Auto-regras são descrições de contingências enunciadas pelo próprio indivíduo, formuladas a partir de sua exposição às contingências de reforço, exercendo assim controle sobre a resposta subsequente ou uma regra enunciada por um falante que passa a exercer a função de uma auto-regra para o indivíduo (Reis, Paracampo & Teixeira, 2005). As auto-regras podem ser explicitadas publicamente, ou podem ocorrer de forma encoberta quando o indivíduo pensa (Jonas, 1997, citado em Meyer, 2005). Algumas pessoas fazem autoverbalizações descritivas de contingências identificadas na sua vida e formulam auto-regras que passam a controlar seus comportamentos (Castanheira,

2001). Com isso, observa-se que a auto-regra também pode ser considerada um comportamento verbal, pois, de acordo com Baum (1999), o indivíduo pode exercer simultaneamente os papéis de falante e ouvinte, formulando auto-regras.

Nas psicoterapias em consultório, o controle por regras é utilizado no processo de mudanças, onde os psicólogos, durante a conversa e a interação, orientam seus clientes por meio de verbalizações de regras que podem ser seguidas ou não. Segundo Costa (1996, citado em Costa, 2002), a Psicoterapia Comportamental utiliza os princípios da Análise do Comportamento no contexto clínico, objetivando identificar e analisar funcionalmente as variáveis externas que estão controlando o comportamento do cliente, a fim de modificá-lo. Na maioria das terapias em consultório, o psicólogo não tem controle direto sobre as contingências em vigor fora da sessão, sendo a intervenção baseada em conversas, e é essa que ajuda o cliente a lidar com problemas enfrentados no dia a dia (Kohlenberg & Tsai 1991/2001, citado em Meyer, 2005). E de acordo com Matos (2001, citado em Meyer, 2005), a habilidade de lidar com o comportamento humano verbal é a grade arma dos terapeutas e a garantia do sucesso de suas práticas. Conforme Kohlenberg e Tsai (1991/2001, citado em Meyer, 2005), o terapeuta pode apresentar argumentos lógicos, questionamento das evidências e apresentação de instruções para mudança de crenças. Delitti (1993, citado em Costa, 2002) afirma que criar condições para a discriminação das condições que controlam os comportamentos é a condição para a eficácia do processo terapêutico, e que também o terapeuta deve apresentar ao cliente uma proposta de intervenção terapêutica, discutindo junto ao mesmo os objetivos desta e como pretende realizá-la. No caso do pensamento ou evento privado não influenciar o comportamento subsequente, o tratamento deve ser direcionado para mudar diretamente as ações do indivíduo que estão lhe causando problemas. Nessa situação, o psicólogo cria condições para expor o comportamento do cliente a reforçamento positivo na sessão de psicoterapia e no ambiente natural, que pode modelar e manter novos comportamentos. Vale destacar que de acordo com Meyer (2005), a psicoterapia comportamental tem tido amplos reconhecimentos e aceitação em virtude da rapidez com que os resultados são obtidos, bem como a rápida aprendizagem por meio do comportamento governado por regras. Porém, uma vez que a regra está estabelecida, modificá-la requer paciência e compreensão por parte do terapeuta, pois o comportamento já está enraizado, portanto modificá-la

requer maior tempo, principalmente quando o indivíduo está resistente a mudanças. E de acordo com Meyer (2005), a resistência do cliente é uma falha de seguimento de regras que afeta o resultado da psicopsicoterapia, pois alguns indivíduos que procuram ajuda profissional, de diversas formas, rejeitam as orientações dadas por seus terapeutas.

Diante disso, tem sido questionado se mudanças comportamentais produzidas pelo estabelecimento de regras são eficazes no tratamento terapêutico. Assim, o presente trabalho tem por objetivo verificar regras e estabelecimento de regras no tratamento terapêutico, a diferença entre regras e contingências, a definição de regras e auto-regras e como esse processo ocorre no contexto terapêutico, já que analisar os problemas de adesão ao tratamento e a resistência a mudanças, do cliente, na psicoterapia, está ligado a um processo de mudança comportamental por regras ou por regras baseadas nas contingências, responsáveis pelas mudanças clínicas.

Portanto, é importante conhecer como ocorre o estabelecimento de regras no tratamento terapêutico e qual é a sua importância para a mudança do comportamento do indivíduo, uma vez que, esse processo ocorre no contexto clínico onde o psicólogo realiza a sua intervenção por meio de conversas com o cliente, a fim de verificar e compreender a fala do mesmo, a história do seguimento de regras seja ela punitiva ou não, e por meio disso, fornecer, ao mesmo, conselho em forma de ordem, ou descrição de contingência. Destacando que o estabelecimento do vínculo terapêutico proporciona o aumento da aceitação, por parte do cliente, das respostas verbais terapêuticas, que contribuirão para a modificação do comportamento do mesmo. Conforme o argüido, conclui-se que seria de extrema importância clínica comportamental analisar esta questão e principalmente focar como o terapeuta instrui seus clientes a realizarem atividades fora do consultório, como orientam os mesmos a respeito de algo, e como verbalizam regras que podem ser seguidas ou não pelos indivíduos. É importante também que o terapeuta verifique a resistência a mudanças por parte do cliente, já que é um dos problemas referente ao seguimento de regras que afeta a psicoterapia e que muitas vezes ocorre em virtude, segundo Meyer (2005), a complexidade do tratamento. São por estas razões que este trabalho foi desenvolvido para compreender, especificamente,

como ocorre o emprego de orientações por parte do terapeuta, seja por meio de regras ou regras baseadas em contingências, para caracterizar o modelo clínico comportamental, para verificar os tipos de estratégias utilizadas na intervenção, que tem por objetivo obter mudanças de regras no contexto terapêutico, para verificar a importância da reformulação de regras e as demandas que exigem que isso ocorra, como também a reformulação de regras diante das barreiras impostas pela resistência do cliente a mudanças.

REGRAS E CONTINGÊNCIAS – SISTEMAS DE APRENDIZAGEM

A aprendizagem é um processo de mudança e um produto da mudança, pois trata-se da interação entre o indivíduo e seu ambiente, onde o mesmo aprende por meio das mudanças que ocorrem no entorno, adquirindo assim, novos comportamentos e novas habilidades, além de conhecer os processos pelos quais os seres vivos se modificam. De acordo com Andery (2003), a aprendizagem é o processo de troca entre o indivíduo e seu ambiente que promove ou produz novas ações dos indivíduos, ou que promovem ações em contextos novos. Aprender diz respeito àquilo que é novo no comportamento do indivíduo e às maneiras pelas quais o mesmo passa a fazer coisas que não fazia e que não dependem da herança genética. Na Análise do Comportamento, esse processo, de aprendizagem do organismo com o ambiente, ocorre de duas maneiras: por meio da exposição direta à contingência ou por meio de regras. Segundo Skinner (1966/1980, citado em Castanheira, 2001), no comportamento controlado por contingência, o indivíduo tem contato direto com as contingências, isto é emite resposta e sofre as conseqüências. No processo em que o indivíduo aprende por meio de regras ocorre a aprendizagem em decorrência de descrições verbais das contingências, que também é chamado comportamento governado por regras. Conforme Cerutti (1989, citado em Castanheira, 2001), o comportamento governado por regras está baseado no comportamento modelado por contingências e pode ser modificado alterando-se os antecedentes, conseqüentes, ou ambos. O comportamento controlado pela contingência é modificado apenas pelas conseqüências especificadas pelas contingências não verbalizadas, de reforço e punição. São comportamentos diferentes, mas, também modelados pelas conseqüências.

1. Comportamento Modelado por Contingências

Comportamento modelado pelas contingências é aprendizagem adquirida por meio da experiência direta e da longa exposição do indivíduo com o ambiente, quando, em uma dada situação, o mesmo produziu mudanças para se adaptar a um determinado contexto, com o objetivo de atender alguma necessidade, gerando com isso, novo comportamento. Quando o bebê chora, por exemplo, porque está com fome, sua mãe vai ao seu encontro e lhe dá o alimento para saciar a necessidade do

mesmo, ou seja, a experiência que o bebê obteve em receber alimento por meio do choro passa agir de maneira que produz um resultado que atende a necessidade de comer. De acordo com Andery (2003), a experiência produzida pela interação do indivíduo com o ambiente pode produzir um resultado que atende uma necessidade, mas que também pode afastar ou diminuir aspectos aversivos do ambiente. Conforme Skinner (1966, citado em Nico, 1999), quando se diz que um organismo se comporta de uma determinada forma com uma dada probabilidade porque o comportamento foi seguido por um determinado tipo de consequência no passado, deve-se referir a este comportamento como sendo modelado pelas contingências, ou por suas consequências. O comportamento modelado pelas contingências pode ser atribuído exclusivamente a contingências de reforço e punição não verbalizada. A expressão, modelado pelas contingências, refere-se ao comportamento que é modelado e mantido diretamente por consequências imediatas, que não dependem de ouvir ou ler uma regra (Baum, 1999). Nesse comportamento o indivíduo conhece a história de como aprendeu determinado comportamento e tem um “sentimento” das complexidades envolvidas, muitas vezes, sem consciência verbal das causas do comportamento. Os indivíduos que aprenderam por meio do comportamento modelado por contingências têm dificuldades em relatar a respeito de como executar o comportamento e conseqüentemente têm dificuldades em transmitir o que aprenderam, por esse motivo os mesmos apenas demonstram o ato. Assim, o comportamento modelado por contingência é “inconsciente”, no sentido que o organismo que se comporta pode não ter ciência do comportamento em si e das variáveis das quais é função (Zettle, 1999).

2. Comportamento Governado por Regras

A aquisição do comportamento verbal tornou os homens capazes de relatarem, uns aos outros, o que fazer, sob determinadas condições, ocorrendo, assim, certas alterações no ambiente em que vivem (Nico, 1999). Em virtude disso, passou-se a se observar que grande parte do repertório comportamental não era adquirido, apenas, por meio de uma longa exposição às contingências de reforço, mas também por meio de regras. De acordo com Skinner (1969, citado em Santos, Paracampo & Albuquerque, 2004), regras são estímulos especificadores de

contingências e exercem controle como estímulos discriminativos, fazendo parte de um conjunto de contingências de reforço. Ou seja, são estímulos que podem especificar o comportamento a ser emitido (a forma, a frequência e a duração do comportamento), as condições sob as quais ele deve ser emitido (quando e onde o comportamento deve ocorrer), e suas prováveis conseqüências (o que poderá acontecer se a regra for seguida). As razões do desenvolvimento do controle por regras se relacionam, de acordo com Skinner (1966, citado em Nico, 1999), com o fato de que os homens podem, por meio de descrições verbais, induzir uns aos outros a se comportarem de modo efetivo sem que seja necessária exposição às contingências descritas. A essa especificação de contingência, Skinner (1966, citado em Nico, 1999) denomina comportamento governado por regras, ou comportamento governado verbalmente, e que, segundo Baum (1999), está sob controle de antecedentes verbais que descreve contingências, porém, Catania (1999) destaca que é importante observar que os antecedentes verbais não são, necessariamente, estímulos discriminativos. De acordo com Baldwin e Baldwin (1986, citado em Castanheira, 2001), as pessoas tendem a impor regras, uns aos outros, porque as mesmas fornecem uma forma rápida de ajudar ou forçar alguém a emitir repostas que são reforçadas para quem apresenta a regra, se formuladas de forma séria, podem ter efeito imediato onde outros procedimentos falharam além de facilitar e manter a aprendizagem. Grande parte das regras que guiam o comportamento de um indivíduo, segundo Castanheira (2001), são aprendidas por meio de outros indivíduos, e para segui-las é necessário linguagem e experiência anterior com o uso de regras, que serão seguidas se houver uma história de coerência ou incoerência entre regras e contingências. Para Baum (1999), formular e seguir regras talvez seja a função de comportamento verbal mais ampla, antiga e fundamental, além de ser importante na vida e na cultura humana. Frequentemente, as pessoas imitam modelos e seguem regras, e essas são formuladas, transmitidas e ensinadas explicitamente. De acordo com Castanheira (2001), as regras incluem não apenas as descrições de contingências, mas também normas morais, instruções e informações sobre o ambiente. As regras podem ser escritas ou faladas, variam de um lugar para outro e de uma época para outra, podendo ocorrer, por meio de uma linguagem verbal simples, ou na forma de uma sugestão. Neste último caso, a afirmação geralmente implica alguma contingência comportamental que sustenta a obediência à regra.

As regras ocorrem em forma de ordens, conselhos, pedidos ou instruções que também agem como estímulos discriminativos verbais e podem alterar o repertório dos comportamentos. A ordem é uma regra que é fortalecida pelo reforçamento liberado pela pessoa que a apresenta (Castanheira, 2001), e conforme análise de Skinner (1974/1982, citado em Meyer, 2005), a ordem descreve um ato e implica uma consequência aversiva. O conselho é uma regra que é reforçada pelas contingências naturais do comportamento de segui-las, sem reforçamento social específico dado pela pessoa que o estabeleceu (Castanheira, 2001). Segundo Baum (1999), paga-se bem pelos conselhos de corretores, advogados, médicos e outros especialistas porque eles podem indicar contingências (produzir estímulos discriminativos verbais). No aviso, as consequências aversivas não são organizadas pela pessoa que o emitiu; um conselho especifica um comportamento e implica consequências positivamente reforçadoras que não foram ideadas pelo conselheiro. Orientações englobam ordens, avisos e conselhos, sendo sua descrição abrangente, pois orientações descrevem o comportamento a ser executado e expõe ou implicam consequências (Skinner 1974/1982, citado em Meyer, 2005). O controle instrucional caracteriza o comportamento governado por regras, mas os dois termos são distintos, pois regra sugere controle. Conforme Machado (1993), aprender por meio de instruções remete ao controle do comportamento por regras. Uma das primeiras práticas verbais sensíveis à consequência ontogeneticamente pode ter sido a de dar ordens (Catania, 1986, citado em Machado, 1993).

Na linguagem cotidiana, não há um uso único da palavra regra nem uma característica que sirva como definição para todas as ocasiões em que se emprega a palavra (Flores 2004). Diante disso, Flores (2004) realizou uma análise a respeito do conceito de regra e argumentou que a ampliação deste pode ser interessante para apontar as semelhanças funcionais entre fenômenos que têm nomes diferentes na linguagem cotidiana, mas que também pode obscurecer importantes diferenças; e a restrição técnica do conceito tem suscitado algumas confusões conceituais relacionadas a uma visão referencialista da linguagem. Skinner (1969, citado em Flores, 2004) adota o termo regra para se referir a casos que normalmente são chamados de regras do cotidiano, mas inclui outros casos que vão além desse uso cotidiano. Assim, o mesmo listou fenômenos diversos, como leis científicas, máximas e provérbios, resoluções e planos, modelos a serem imitados, instruções,

padrões a serem seguidos, gramática, as normas religiosas, as normas éticas e leis governamentais, conselhos, avisos, comandos ou ordens, mapas, pedras deixadas no caminho, entre outros. Por meio dessa lista de Skinner, verifica-se a amplitude do conceito de regras, a constituição no uso cotidiano e como o conceito de regra tem característica de generalidade, sendo que esta se aplica a vários eventos, ocasiões, pessoas e a conseqüentemente a inserção nas práticas culturais. Diante disso, vale destacar a análise realizada por Baker e Hacker (1985, citado em Flores, 2004) de algumas funções que podem ser desempenhadas por regras na cultura, são elas:

- Função de ensino: regras citadas no momento da aquisição de uma nova habilidade. Ao ensinar futebol, por exemplo, “A bola deve ser jogada assim”.
- Função de explicação: regras costumam fazer parte de explicações padronizadas, que servem para inserir o comportamento de alguém no contexto de uma atividade governada por regras. Se alguém está assistindo a um jogo de cartas pela primeira vez e pergunta, por exemplo, “Por que ele saiu do jogo?”, pode ser dada uma explicação em termos de uma das regras do jogo, por exemplo, “porque ele não tinha mais nenhuma carta”.
- Função de justificação: regras são usadas para justificar, e também para criticar ações que ocorrem em atividades governadas por regras. Por exemplo, “Eu parei aqui porque nesse tipo de cruzamento a preferência é de quem está à direita”.
- Função de avaliação: regras são padrões de correção, parâmetros utilizados para avaliar se algo é correto ou incorreto. Por exemplo, “Você acentuou a palavra incorretamente”.
- Função de definição: Regras definem ações. Por exemplo, as regras de futebol definem o que é fazer gol. Essa função, de acordo com Flores (2004), não se aplica a qualquer tipo de regra e aponta para uma

distinção, realizada por Searle (1984, citado em Flores, 2004) entre as regras normativas e regras constitutivas. As regras normativas regulam atividades preexistentes, cuja existência independe logicamente das regras. Já as regras constitutivas não apenas governam um conjunto de comportamentos, mas também definem novas formas de comportamento.

O conceito “técnico” de regra não é um novo conceito, ele foi criado para melhor descrever descobertas científicas, a fim de ser compartilhado sem ambigüidade pelos membros de uma comunidade científica. É o mesmo conceito cotidiano de regra, sendo restringido à força a uma definição técnica (Flores, 2004). Vale destacar que, de acordo com Flores (2004), restringir o conceito de regra à definição “descrição de contingências” pode levar a dificuldades conceituais, porque os termos ocasião, resposta e consequência, entendidos como termos de uma contingência, têm um uso específico dentro da teorização na Análise Experimental do Comportamento e fazem parte de uma linguagem técnica que pretende ser bastante precisa. Já os usos de regra na linguagem cotidiana, são variados, polimorfos, vagos.

3. Definições de Regras

Conforme Nico (1999), pode-se destacar duas condições para que uma descrição verbal seja considerada regra: a primeira é que deve-se considerar como regra uma descrição que especifique uma contingência, ou seja, especifique o estímulo discriminativo, a resposta e a consequência; a segunda é que uma descrição só deverá ser qualificada como regra quando alterar a probabilidade de emissão de um dado comportamento funcionando, portanto, como estímulo discriminativo. Ressaltando que, de acordo com a afirmação de Skinner (1966, citado em Nico, 1999), o estímulo especificador de contingência, só poderá ser considerado regra se o mesmo funcionar como estímulo discriminativo de uma dada contingência.

Contudo, de acordo com Albuquerque (2001), um problema surge quando se pretende definir regras funcionalmente, já que existem algumas controvérsias na

literatura sobre como regras funcionam. Enquanto, segundo Albuquerque (2001), alguns autores (Cerutti, 1989; Galizio, 1979; Okougui, 1999) concordam com Skinner (1980, 1982) que regras funcionam como estímulos discriminativos, outros (Blakely e Schilinger, 1987) sugerem que regras funcionam como estímulos alteradores de função e não como estímulos discriminativos, e há ainda outros que argumentam que regras podem funcionar como operações estabelecedoras. Em virtude disso, Albuquerque (2001) realizou uma análise a fim de verificar algumas proposições existentes na literatura acerca das funções de regras como estímulos discriminativos, regras como estímulos antecedentes verbais, regras como estímulos alteradores de função, regras como operações estabelecedoras e regras como estímulos antecedentes que podem descrever contingências e exercer múltiplas funções.

3.1. Regras como estímulos discriminativos

De acordo com Skinner (1966, 1980, 1982, citado em Albuquerque, 2001), regras são estímulos de contingências que funcionam como estímulos discriminativos fazendo parte de um conjunto de contingências de reforço. Por esta definição, instruções, avisos, orientações, conselhos, ordens, leis, etc. seriam exemplos de particulares de regras, uma vez que todos podem descrever contingências. Por exemplo, a regra: “Arrume a cama agora que eu deixo você passear depois”, especifica um comportamento (arrumar a cama), a situação na qual ele deve ocorrer (agora) e suas conseqüências (passear depois). No entanto, para serem classificados como regras, os estímulos antecedentes verbais não precisam descrever, necessariamente, todos os eventos que fazem parte de uma determinada contingência de reforço, já outras, especificam apenas o comportamento e suas conseqüências (Albuquerque, 2001). Vale destacar que as conseqüências atuais especificadas na regra têm pouco efeito sobre o comportamento antecedente de regras. Assim, de acordo com Albuquerque (2001), as regras ocasionam comportamento porque o comportamento de seguir regras foi reforçado no passado, isto é, regras exercem controle discriminativo devido a uma história de reforçamento social para o responder de acordo com regras. Albuquerque (2001), também destaca que, de acordo com Catania, Matthews e Simoff (1990, citado em Albuquerque, 2001) conseqüências sociais (alcançada por uma comunidade verbal

ao longo da história do indivíduo) para responder de acordo com as regras, seriam as conseqüências responsáveis pelo estabelecimento e manutenção deste operante. Conseqüências atuais produzidas por exemplos individuais de seguimento de regras particulares seriam conseqüências que poderiam alterar a probabilidade de certos comportamentos ocorrerem no futuro (Perone, Galizio e Baron, 1988, citados em Albuquerque, 2001).

3.2. Regras como estímulos antecedentes verbais

Zettle e Hayes (1982, citados em Albuquerque, 2001) definem comportamento governado por regras como comportamento em contato com dois conjuntos de contingências, um dos quais inclui um antecedente verbal, sendo que este último é uma regra. E, de acordo com a argumentação dos mesmos, a visão de regras como antecedentes verbais tem a vantagem de evitar o problema do que significa especificar contingências e incorporar regras que não especificam claramente contingências. Definir regras como antecedentes verbais requer, também, fazer a distinção entre estímulos verbais e não verbais. Para Hayes (1986, citado em Albuquerque, 2001), o estímulo verbal é aquele que tem seus efeitos discriminativo, estabelecedor, eliciador, reforçador, ou outros, devido a participação em quadros relacionais estabelecidos por uma comunidade verbal. Por esta definição, segundo Albuquerque (2001), estímulos verbais e não verbais podem ter as mesmas funções, uma vez que estímulos não verbais também podem funcionar como discriminativo, estabelecedor, eliciador e reforçador. A diferença estaria no processo por meio do qual estes estímulos adquiririam as suas funções. Assim, em uma classe de estímulos equivalentes, quando um membro adquire uma função, todos os demais membros da classe também adquirem a função. Isto é, o estímulo discriminativo não verbal adquire esta função devido a uma história de reforçamento diferencial, já o estímulo discriminativo verbal a adquire por causa de sua participação em quadros relacionais ou classes de equivalência. De acordo com Albuquerque (2001), esta definição de regras, como antecedentes verbais, sugere uma relação entre regras e equivalência de estímulos e estabelece, ainda, uma distinção entre regra e estímulo discriminativo, enfatizando o processo por meio do qual estes estímulos adquiririam as suas funções. No entanto, não faz referência a possíveis efeitos diferenciais entre regras e outros estímulos que antecedem o comportamento.

3.3. Regras como estímulos alteradores de função

Schinger e Blakely (1987, citado em Albuquerque, 2001) e Blakely e Schinger (1987, citado em Albuquerque, 2001) propõem que regras funcionam com estímulos alteradores de função e não como estímulos discriminativos. Segundo estes autores, estímulo discriminativo evoca comportamento imediato, já os efeitos de regras são observados depois de certo tempo (Albuquerque, 2001). Além de alterar a função de estímulos discriminativos, de acordo com Blakely e Schinger (1987, citado em Albuquerque, 2001), regras também podem alterar a função de operações estabelecidas de estímulos punidores e reforçadores. Mas, de acordo com Albuquerque, para alterar a função de outros estímulos, regras devem especificar, pelo menos, dois componentes de uma contingência. Os estímulos antecedentes verbais que especificam apenas o comportamento não seriam considerados como regras, uma vez que tais estímulos teriam apenas efeitos evocacionais e seriam improváveis de alterar função de outros estímulos. Contudo, definir regras como estímulos especificadores de contingências, alteradores de função, tem a vantagem de estabelecer uma distinção funcional entre regras e estímulos discriminativos e de destacar similaridades funcionais entre regras e contingências, uma vez que contingências também alteram as funções dos estímulos. Porém, apresenta a desvantagem de limitar efeitos de regras a algumas de suas propriedades formais. Um problema maior é que esta definição não considera a possibilidade de algumas regras poderem tanto evocar comportamento quanto alterar as funções de outros estímulos (Albuquerque, 1991). No entanto, conforme Albuquerque, na literatura há alguns resultados indicando que regras podem funcionar com estímulos discriminativos (Galizio, 1979; Okougui, 1999, citado em Albuquerque, 1991), além disso, também existem algumas evidências sugerindo que regras podem tanto evocar comportamento quanto alterar funções de outros estímulos (Albuquerque e Ferreira, 1991, citado em Albuquerque, 1991).

3.4. Regras como operações estabelecedoras

De acordo com Michael (1982, 1993, citado em Albuquerque, 1991), operações estabelecedoras alteram, momentaneamente, a efetividade reforçadora de um estímulo e evocam o comportamento que no passado foi reforçado por produzir esse estímulo. Por exemplo, privação de água, momentaneamente, aumenta a efetividade de água como uma consequência reforçadora e evoca qualquer comportamento que no passado foi reforçado por produzir água. Vale destacar que, conforme Albuquerque (1991), nem todas as regras funcionam como operações estabelecedoras, isto é, diferente de operações estabelecedoras, algumas regras evocam comportamento, mas não alteram a função de outros estímulos, outras alteram a função de outros estímulos, mas não evocam comportamento, e outras evocam comportamento e alteram a função de outros estímulos, mas não alteram a efetividade reforçadora dos eventos.

Deste modo, de acordo com a análise de Albuquerque (1991), verifica-se que regras podem exercer múltiplas funções e, portanto, não deveriam ser classificadas por uma ou outra função, uma vez que, qualquer classificação de regras que faça referência apenas a algumas de suas múltiplas funções, pode tornar-se limitada, dada a multiplicidade de funções prováveis de ser exercida por elas.

4. Considerações: Comportamento Governado por Regras e Comportamento Modelado por Contingências

De acordo com a Literatura (Catania, 1999, Meyer, 2005, Sérgio & Andere, 2004, Baum, 1999), verifica-se que o comportamento governado por regras e o comportamento controlado por contingências são duas formas de aprender e ensinar, embora seja mais fácil aprender por meio de regras, já que não é necessário aprender fazendo, mas sim recebendo instruções. Conforme Castanheira (1991), o comportamento governado por regras e o comportamento modelado por contingências são plausíveis, naturais e eficazes. Ambos demonstram “conhecimento das contingências”, e podem ter topografias similares. Skinner (1966/1980, citado em Castanheira, 2001) afirma que, como foram adquiridos por

métodos diferentes, estão sob tipos distintos de controle de estímulos e são, portanto, operantes distintos, e, por isto, passam a responder ao ambiente de forma diferente. Segundo Castanheira (1991), existem estudos que concluem que há uma interação destas duas formas de aprendizagem, pois muitos dos comportamentos começam com regra e instrução e então passam a ser modelados pelas consequências. Caso o indivíduo seja exposto, primeiramente, às contingências do ambiente, o passo seguinte, da aprendizagem, será completado com as regras. Mas, se o mesmo começar a aprendizagem por meio de regras, o passo seguinte será a exposição às contingências a fim de corrigir os erros e diminuir as inadequações.

AUTO-REGRAS

Skinner (2000, citado em Melo, 2004) definiu como regra o estímulo discriminativo verbal que indica uma contingência, ou seja, a regra é uma indicação verbal que explica a ação e suas possíveis conseqüências, incluindo ordens, instruções e conselhos. O comportamento controlado por regras sempre envolve duas contingências: uma a longo prazo, que é a contingência última, e outra a curto prazo, que é a contingência próxima do reforço por seguir a regra (Baum, 1999). Conforme Melo (2004), o comportamento verbal e o autoconhecimento são necessários para formular e seguir regras, e ambos modelados por meio de contingências mediadas pela comunidade sócio-verbal. Assim, de acordo com Jonas (1997), os seres humanos, ao contrário dos organismos não verbais, estão suscetíveis a uma importante parte do ambiente denominada "regra", e, além disso, são capazes de apresentar um subconjunto de comportamento modelado pelas contingências, isto é, o comportamento governado por regras. Nesse contexto, verifica-se a relevância do papel que as regras podem ter ao controlar o comportamento, e as instâncias nas quais os seres humanos formulam e seguem suas próprias regras, que também pode ser denominado de auto-regras. Uma análise completa do controle por auto-regras exige que se considerem as contingências que produzem tanto o comportamento de formular, quanto o de seguir auto-regras.

Auto-regras são descrições de contingências enunciadas pelo próprio indivíduo, que podem ser explícitas (abertas, públicas) ou encobertas, implícitas (pensamentos), e, além disso, são formuladas a partir da exposição às contingências de reforço, exercendo assim, controle sobre a resposta subsequente ou, de outro modo, uma regra enunciada por um falante confiável pode passar a exercer a função de uma auto-regra para o indivíduo (Reis, Teixeira & Paracampo, 2005). De acordo com Meyer (2005), os seres humanos seguem não apenas as regras apresentadas por outros, como também formulam e seguem suas próprias regras, ou seja, produzem auto-regras, nesse caso, uma parte do repertório do indivíduo afeta outra parte deste repertório. As auto-regras podem ser explicitadas publicamente, ou podem ocorrer de forma encoberta quando o indivíduo pensa (Jonas 1997, citado

em Meyer, 2005). Conforme Melo (2004), as auto-regras são estímulos que especificam contingências produzidas pelo comportamento verbal da própria pessoa, destacando que esse repertório comportamental de formular auto-regras é comportamento no sentido de que ele tem uma história de ter sido modelado por meio da mediação de outras pessoas. Contudo, deve-se considerar, que auto-regras, tanto as formuladas pelo próprio indivíduo quanto as enunciadas por outro falante, podem não descrever fidedignidade as contingências em vigor (Reis, Teixeira & Paracampo, 2005). Conforme Castanheira (2001), uma vez que o comportamento de formular auto-regras tenha sido adquirido, um conjunto adicional de contingências pode ajudar a manter tal comportamento. Formulando-as, o indivíduo pode reagir mais efetivamente no momento, ou mais tarde, quando o comportamento modelado por contingências estiver enfraquecido. De acordo com Hayes e cols (1989, citado em Castanheira, 2001), há diferenças entre seguir regras feitas pelos outros e seguir as próprias regras, porque as contingências sociais envolvidas em seguir regras não podem operar da mesma forma quando uma pessoa ouve o discurso.

Segundo Skinner (1974, citado em Reis, Teixeira & Paracampo, 2005), a condição para a formulação de auto-regras acuradas ocorre por meio do autoconhecimento. A comunidade verbal estimula comportamentos fidedignos quando questiona o indivíduo a respeito do que fez, do que está fazendo e o que vai fazer, e a respeito das situações em que este comportamento foi emitido no passado. Assim, pode-se afirmar que o autoconhecimento é função da interação do indivíduo com o ambiente social. Para que um indivíduo descreva verbalmente os comportamentos que pretende emitir no futuro, é necessário conhecer as variáveis das quais seu comportamento foi função no passado. Se estes conhecimentos das contingências são falhos, o indivíduo pode ficar sobre controle de auto-regras imprecisas, isso ocorre devido a restrições de acesso a comunidade aos eventos passados/privados, o que dificulta a modelagem do repertório descritivo.

De acordo com Jonas (2001), o autoconhecimento é compreendido como um pré-requisito para o comportamento de autocontrole. Por meio do autoconhecimento, o indivíduo aprende a observar e a descrever seu próprio comportamento, como a relacioná-lo a variáveis ambientais, passando a derivar auto-regras do tipo se/então

que poderão ser utilizadas em ocasiões futuras, logo o autoconhecimento pode levar a formulação de auto-regras que favoreçam a emissão de comportamentos autocontrolados. Vale destacar que as auto-regras exercem papel facilitador na determinação do comportamento autocontrole tornando o desempenho insensível às contingências, as quais o indivíduo está exposto, isto é, mantendo a resposta sob controle prevalente das variáveis descritas pela regra, ou ainda tornando vivida a contingência em vigor ao enfatizar a relação do comportamento com suas prováveis conseqüências.

Reis, Teixeira e Paracampo (2005), enfatizam o autocontrole em dois aspectos: o conflito entre as conseqüências positivas e negativas de uma resposta, como proposto por Skinner, e a lacuna temporal entre resposta e sua conseqüência e a magnitude dos reforçadores/aversivos tanto a curto prazo, quanto a longo prazo, na perspectiva de Rachlin. De acordo com Skinner (1953, citado em Reis, Teixeira & Paracampo, 2005), a necessidade do autocontrole surge quando uma mesma resposta gera conseqüências tanto positivas quanto negativas, instaurando-se assim um conflito, sendo que esse freqüentemente envolve conseqüências para o indivíduo e para o grupo. Por exemplo, uma situação na qual se opta por ir jogar futebol ao invés de realizar o trabalho escolar com os colegas do grupo na biblioteca. Nesse caso, de acordo com a proposta de Skinner, ir jogar futebol produz conseqüência positiva, mas também conseqüências negativas como punição social por parte dos colegas do grupo.

A manipulação das variáveis que altera a probabilidade de emissão de uma dada resposta é denominada resposta controladora. No exemplo citado anteriormente, uma resposta controladora seria de auto-verbalizações, com função de estímulo, que descrevessem a contingência em vigor (“se eu for jogar futebol, os meus colegas ficarão chateados comigo e eu não terei nota no trabalho”). Assim verifica-se que a resposta controlada é a resposta de ir jogar futebol, suprimida a partir dessa manipulação de variável. Reconhecendo a dificuldade para emissão de comportamentos autocontrolados, Skinner (1953, citado em Reis, Teixeira & Paracampo, 2005) enfatiza a importância das contingências sociais tanto para a instalação como para a manutenção do repertório de autocontrole.

A perspectiva de Rachlin (1974, citado em Reis, Teixeira & Paracampo, 2005), destaca o papel das contingências futuras na determinação do comportamento autocontrolado. Recompensas de menor magnitude disponíveis no ambiente freqüentemente devem ser ignoradas para que uma recompensa maior possa ser obtida, como, por exemplo, quando uma pessoa não gasta o 13º salário com roupas e calçados, que no momento é algo supérfluo, para adquirir uma casa, no futuro, que é um investimento, ou quando uma pessoa deixa de comer doces e frituras, por um determinado tempo, para perder peso em alguns meses. O contrário também pode ocorrer, quando se pode evitar grandes aversivos no futuro por meio de pequenos exercícios aversivos no presente, por exemplo, escovar os dentes após as refeições para evitar futuras cáries. Rachlin (1974, 1991, citado em Reis, Teixeira & Paracampo, 2005), também faz alusão a resposta de compromisso, que é denominada pelo mesmo como emissão de respostas que reduzam o valor reforçador das conseqüências produzidas pelo comportamento inadequado, como, por exemplo, come-se salada antes do prato principal para reduzir a quantidade de macarronada depois.

De acordo com Rachlin (1974, 1991, citado em Reis, Teixeira & Paracampo, 2005), a resposta de compromisso pode ser antecedida ou não por uma promessa, ou seja, um estabelecimento de metas que pode ser emitido privada ou publicamente. Quando a promessa é realizada publicamente, garante-se um certo controle social sobre a resposta indesejada, por exemplo, quando um fumante conta para a sua família que está parando de fumar, o mesmo concede aos membros da família monitorar seus esforços. Vale destaca que, de acordo com Reis, Teixeira e Paracampo (2005), penalidades podem ser estabelecidas para o seu não seguimento. O efeito da resposta de compromisso é a redução das escolhas disponíveis, forçando o indivíduo a emitir a resposta que levará ao reforçador a longo prazo. A manutenção dos comportamentos, cujas conseqüências são improváveis ou remotas, depende, em certa medida, da mediação social e da comunidade verbal que exerce o papel de monitoração do comportamento, aumentando assim, a probabilidade de emissão. Grande parte das auto-regras envolvidas na emissão do comportamento autocontrolado enfatiza tais conseqüências sociais.

A definição de autocontrole proposta por Rachlin (1974, 1991, citado e Reis, Teixeira & Paracampo, 2005), pode ser descrita como um tipo de contingência de ação indireta. Segundo Malott (1989), a formulação de regras é uma condição facilitadora para o cumprimento de tarefas cujas conseqüências são de longo prazo, improváveis ou muito pequenas. Regras possibilitam o conhecimento da contingência de ação indireta, tornando mais provável a emissão de comportamentos que geram reforçadores de maior magnitude a longo prazo e a insensibilidade a reforçadores imediatos (Reis, Teixeira & Paracampo, 2005). Como condições necessárias para o autocontrole por contingências indiretas, Malott (1989, Reis, Teixeira & Paracampo, 2005) cita a auto-avaliação, que possibilita ao indivíduo determinar quando o próprio comportamento corresponde à regra que descreve contingências de longo prazo; o auto-reforçamento, definido como a administração de conseqüências pelo próprio indivíduo, contingente ao seguimento desta regra; o estabelecimento de metas públicas, que funcionam como um estímulo discriminativo para o controle social. Por exemplo, “Não quero correr o risco de um derrame, por isso vou comer o frango em vez da carne que está muito salgada”. Vale destacar que de acordo com Reis, Teixeira e Paracampo (2005), todos esses fatores citados por Malott (1989, Reis, Teixeira & Paracampo, 2005), estão envolvidos com a noção de autocontrole e autogerenciamento.

Conforme Skinner (1953, citado em Reis, Teixeira & Paracampo, 2005), o autocontrole também é necessário quando as contingências são diretas, caso dois tipos de conseqüências estejam em competição, reforçadoras e aversivas. Nas ocasiões em que o comportamento autocontrolado não ocorreria naturalmente, dado o apelo do outro conjunto de contingências, faz-se necessária a formulação de auto-regras. Por exemplo, “Se eu for jogar futebol, os meus colegas ficarão chateados comigo e eu não terei nota no trabalho”. Uma vez que uma resposta autocontrolada foi emitida com sucesso, a auto-regra generalizada para uma nova situação, mantém sua função facilitadora, visto que torna o desempenho insensível aos reforçadores presentes no ambiente imediato e clarifica a contingência em vigor. Em algumas circunstâncias, como, por exemplo, o autocontrole de algum vício, é importante que o indivíduo verbalize suas auto-regras publicamente, além de assumir um compromisso social, o reforçamento arbitrário, mediado pela comunidade sócio-verbal, é mais poderoso que as contingências que mantêm o comportamento de

seguí-las (Castanheira, 2001). Quando uma autoverbalização encoberta controla um comportamento aberto e um subsequente, a relação entre estes dois funciona como as regras, ou seja, depende das situações às quais o indivíduo é ou foi exposto, existindo sempre um evento ambiental responsável pela auto-regra.

Contudo, vale ressaltar que, quando o repertório de seguimento de regras de uma pessoa não está bem desenvolvido, a mesma pode ser rotulada tanto como impulsiva quanto como preguiçosa, anti-social ou imoral (Hayes & Ju, 1998, citado em Meyer, 2005). De acordo com Hayes e Ju (1998, citado em Meyer, 2005), as auto-regras introduzem novas formas de regulação social, propiciando maior resistência à extinção ou conseqüências imediatas, e estas são características similares às do seguimento de regras enunciadas por outros. Assim, conforme Meyer (2005), desordens na formulação de auto-regras podem ocorrer de duas maneiras: a pessoa pode falhar na formulação de regras, quando seria vantajoso fazê-lo e a pessoa pode formular regras, mas o faz de maneira imprecisa ou não-realista. Segundo Castanheira (1991), não é raro o indivíduo formular para si regras inadequadas, ambíguas, imprecisas, irreais e impossíveis de seguir, pois, algumas vezes, as pessoas fazem autoverbalizações descritivas de contingências identificadas na sua vida e formulam “auto-regras” que passam a controlar seus comportamentos, muitas vezes de maneira mais efetiva que as próprias contingências. Em virtude disso, Hunziker (1997, citado em Castanheira, 2001) considera que as autoverbalizações podem influenciar os estados de depressão, identificando assim o “desamparo aprendido” no comportamento governado por auto-regras. Por exemplo, no caso dos fóbicos a fuga e a esquiva são ações utilizados pelos mesmos frente à regra de que se “enfrentarem” as situações aversivas as conseqüências serão piores do que as atuais (auto-regras). Para não arriscar uma possível frustração, o fóbico emite o mesmo comportamento (controlado por sua auto-regra) à maioria das situações, não criando novas contingências e logo não experimentando novos comportamentos, por achar que “sua regra” é eficaz sempre. Por adquirirem muitas auto-regras, o repertório comportamental dos fóbicos sociais torna-se bastante empobrecido (Melo, 2004).

REGRAS NO CONTEXTO TERAPÊUTICO

A psicoterapia geralmente é procurada por clientes que tem o objetivo de encontrar soluções para sentimentos dolorosos, que estão em busca de conhecer-se melhor ou até mesmo para encontrar a felicidade. Segundo Shinohara (2000), psicopsicoterapia é um processo complexo que ocorre em um contexto interpessoal, no qual o terapeuta e o cliente se interagem num trabalho que visa aquisição de autoconhecimento e mudanças. Como as queixas são de origem interpessoal, a psicoterapia é um local em que o indivíduo demonstra sentimentos ou reage emocionalmente durante as sessões. Tais ocorrências possibilitam ao terapeuta os procedimentos de observação e de modelagem direta do comportamento da sessão, onde os mesmos estão mais próximos em tempo e espaço do reforçamento (Brandão, 2000).

No contexto terapêutico o foco está relacionado ao comportamento não-verbal e ao comportamento verbal do indivíduo, visto que é neste contexto que o cliente expõe a sua queixa, onde o mesmo relata o que aconteceu, quais são seus sentimentos e crenças, além de dar indícios de sua interação com o meio e das contingências que estiveram presentes em determinados momentos. Diante disso, o terapeuta realiza uma análise com base na queixa do cliente e dos comportamentos observados do mesmo, e a partir disto realiza intervenções emitindo e reformulando regras, a fim de realizar processos de mudanças no comportamento do indivíduo. Para isso, Guilhardi (2002) explica três padrões de controle de comportamento de controle dos comportamentos que o cliente emite, para se ter importantes parâmetros a partir dos quais o terapeuta pode agir:

- a) Comportamento governado por regras: O comportamento governado por regras pode se tornar alienado das reais conseqüências do comportamento, todo o momento em que o indivíduo que responde as regras está sob controle da descrição de contingências, quando a mesma não é uma especificação correta das contingências em operação; ou do indivíduo que as anuncia; ou das conseqüências sociais por ter seguido a regra. Ou seja, o indivíduo não entra em contato com as próprias contingências. Nesses casos, o terapeuta

utiliza como instrumento de intervenção o uso de regras, isto é, descrições de contingências elaboradas pelo mesmo, às quais o cliente tem a possibilidade de responder com o objetivo de produzir ganhos terapêuticos. O cliente que responde com eficácia às regras, de modo geral, tende a ser governado por regras enunciadas pelo terapeuta, o que possibilita que o mesmo entre em contato com novas contingências, apesar de que isso possa influenciar o cliente a ser dependente do terapeuta. Por isso, o terapeuta deve instruir o cliente a ficar atento ao controle das contingências e não apenas as instruções do mesmo. Contudo, vale destacar que além das regras estabelecidas no contexto terapêutico, o cliente tem fora desse contexto outras fontes de regras, que são as pessoas relevantes do seu cotidiano e contexto natural e que em virtude disso pode ocorrer resistência à mudança, além.

- b) Comportamento governado por auto-regras: na auto-regra, assim como na regra, as contingências podem ser descritas corretamente ou não, visto que, quando o indivíduo produz um conjunto de auto-regras inadequadas o mesmo não está descrevendo corretamente as contingências que se propõem a descrever. Neste caso, as auto-regras, que, neste contexto, Guilhardi (2002) chama de “crenças irracionais”, são descritas como inadequada e supersticiosas, ou seja, são mantidas por reforçamento negativo, isto é, comportamentos de fuga-esquiva, além de serem pouco sensíveis a mudanças. Por exemplo, uma auto-regra descrita da seguinte maneira: “Não quero mais me relacionar com ninguém, porque o meu namorado me trocou por outra mulher, e depois disso, não confio em nenhum outro homem, porque nenhum é fiel. Todos são iguais”. O exemplo citado ilustra um indivíduo que evita, ou não se permite relacionar com outra pessoa, e por esse motivo se esquia para não sofrer qualquer consequência aversiva. As auto-regras podem, portanto, ser também alienantes, no sentido em que afastam a pessoa das consequências reais de seu comportamento, além disso, a esquiva impede que um comportamento adequado de enfrentamento da crítica seja modelado. Desta forma, as auto-regras são também alienantes porque propiciam a oportunidade de desenvolver um repertório comportamental, capaz de alcançar novos reforçadores positivos. Quando se

trata da auto-regra no contexto terapêutico, existem as dificuldades que surgem em decorrência do confronto entre as novas regras propostas pelo terapeuta e as auto-regras alienantes do cliente. Ressaltando que, quando o cliente argumenta em favor de suas auto-regras, os mesmos não são dependentes do terapeuta, o que é algo favorável, mas podem ser insensíveis a ele, o que pode ser desfavorável para o contexto terapêutico.

- c) Comportamento controlado pelas conseqüências: O confronto de controles ocorre entre a conseqüência natural reforçadora imediata e a descrição das conseqüências a longo prazo por meio de uma regra, e em virtude disso, geralmente o indivíduo fica sob controle das contingências reforçadoras imediatas. No contexto terapêutico, o terapeuta possibilita o conhecimento das contingências aversivas que ocorrerão, de modo que o cliente possa identificá-las e discriminar quando começarem a operar. O terapeuta pode também auxiliar o cliente a desenvolver comportamentos preventivos de contra-controle, que poderão ser utilizados no momento adequado, uma vez que não é suficiente discriminar a presença das contingências aversivas.

Na intervenção comportamental, a formulação de regras é uma das formas mais utilizadas na psicoterapia por parte do terapeuta. Estas variam de devolução das análises funcionais, previsões acerca do comportamento do cliente frente às contingências, sugestões, deveres de casa, até discussão das regras disfuncionais que têm controlado o comportamento do cliente (Poppen, 1989, citado em Medeiros, 2002).

Caso o terapeuta formule as regras ou as sugira ao cliente, este pode apenas intraverbalizá-las na psicoterapia de forma a receber o reforço do terapeuta, sem, contudo, segui-las fora do *setting* terapêutico (Hamilton, 1988, citado em Medeiros, 2002). Por esse motivo, Skinner (1957, citado em Medeiros, 2002) propõe que é preferível que o próprio cliente formule as regras, cabendo ao terapeuta apenas fornecer a estimulação suplementar para a emissão de tais regras e modelar a precisão das análises feitas pelo cliente. Contudo, vale lembrar que, de acordo com Medeiros (2002), cabe ao terapeuta, verificar junto ao cliente, se tais regras descrevem de forma fidedigna as contingências às quais as mesmas se propõem a

descrever. Assim, o terapeuta, por meio da análise do comportamento deve, modificar as regras que controlam o comportamento inadequado do cliente, substituindo-as por regras mais adaptativas.

Com isso, verificar-se, conforme Medeiros (2002), que a psicoterapia, ao se constituir em um local no qual as respostas verbais não são punidas, representa uma mudança de contingência, e espera-se que a frequência do comportamento verbal seja aumentada. Também é esperado que esse efeito se generalize para fora do contexto terapêutico (Hamilton, 1988, citado em Medeiros, 2002).

1 Resistência do Cliente a Mudanças

De acordo com Meyer (2005), o entendimento dos processos de mudança contemplados em psicoterapia pode ser auxiliado pelo conceito de controle por regras, pois, na maioria das psicoterapias em consultório, o terapeuta não tem controle direto sobre as contingências em vigor fora da sessão terapêutica, sendo a intervenção baseada em “conversas”, e por meio disso o terapeuta emite regras com o objetivo de ajudar o cliente a lidar com problemas enfrentados fora do contexto terapêutico. Segundo afirmação de Skinner (1989, citado em Meyer, 2005), os terapeutas comportamentais, em vez de organizarem novas contingências de reforçamento, fornecem conselhos na forma de ordens ou da descrição de contingências, ou seja, emitem regras. E conforme Matos (2001, citado em Meyer, 2005), a habilidade de lidar com o comportamento humano verbal é um grande recurso dos terapeutas e a garantia do sucesso de suas práticas. Conforme Beckert (2001), a interação verbal ocorrida durante a sessão, entre o terapeuta e o cliente, pode controlar o comportamento verbal e o não-verbal do cliente, em seu ambiente natural.

Entretanto, segundo Beckert (2001), a verbalização pode ser utilizada pelo indivíduo como uma resposta de fuga de uma situação constrangedora, como, por exemplo, revelar uma dificuldade que impeça a emissão do comportamento desejado, e com isso, o cliente diz “o que gostaria de ouvir” e recebe o reforço social do terapeuta. A essa falta de correspondência entre o que o cliente diz que fez ou

fará (comportamento verbal) e o que realmente fez ou fará (comportamento não-verbal), Beckert (2001) denomina de armadilha montada pelo cliente. Destacando que, quando isso ocorre, o terapeuta enfrenta problemas clínicos que podem gerar o insucesso da psicoterapia. Com isso, verifica-se que não é suficiente que o terapeuta controle e observe apenas a verbalização o indivíduo, já que, conforme Beckert (2001), a verbalização do cliente, durante a sessão, pode estar sob controle de variáveis diferentes da correspondência com o comportamento não-verbal fora do consultório. Em virtude disso, é importante que o terapeuta observe o comportamento verbal e não-verbal de modo diferente a fim de obter sucesso na psicoterapia.

A resistência de alguns clientes, de acordo com Shinohara (2000), ocorre em função de fatores relacionados tais como pessimismo, medo de mudanças, incapacidade para assumir responsabilidades, falta de motivação, entre outros fatores. Conforme Guilhardi (2002), a resistência do cliente a mudanças pode ocorrer quando o cliente discordar ou se opor ao que o terapeuta diz; quando concordar com ou aceitar as verbalizações do terapeuta, porém comporta-se fora da psicoterapia de maneira diferente; quando pune os comportamentos do terapeuta; quando falta a psicoterapia em função do que ocorreu durante a sessão anterior, entre outros fatores. Contudo, a resistência do cliente a mudanças também pode estar relacionada ao terapeuta devido a um erro cometido, pelo mesmo, em uma aplicação de técnica, em avaliações inadequadas das propriedades e inflexibilidade, e ainda relacionados à relação, ou ainda, quando existe a colisão das características pessoais do terapeuta com as do cliente.

Diante disso, o cliente apresenta comportamentos de fuga-esquiva, de extinção ou de punição dos comportamentos do terapeuta. As contingências advindas do terapeuta expressam-se por meio das seguintes classes de comportamentos emitidas pelo mesmo: especificar regras para o cliente, enunciar instruções verbais para ações específicas, punir auto-regras do cliente avaliadas como “inadequadas”, aplicar procedimentos de discriminação entre auto-regras do cliente e as novas regras do terapeuta, apresentadas em oposição a tais auto-regras do cliente, reforçar diferencialmente comportamentos do cliente considerados adequados pelo terapeuta, entre outras. Por esse motivo, Medeiros (2002), destaca

que o terapeuta deve ouvir o relato do cliente, independente do conteúdo, e que o mesmo não provoque respostas punitivas, pois a partir disso o terapeuta terá acesso às informações essenciais à psicoterapia. É importante salientar que os efeitos da punição não são permanentes, uma vez que, desfeita a contingência de punição, o comportamento tende a voltar a sua frequência habitual (Fester, 1968, citado em Medeiros, 2002).

De acordo com Guilhardi (2002), diferentes histórias de experiências passadas, como de contingência aversiva e contingência reforçadora, podem produzir diferentes repertórios comportamentais, que permitem entender as reações dos clientes no processo terapêutico e as mudanças ocorridas nesse contexto. No que se refere à história de contingências aversivas, verifica-se o surgimento de reações emocionais desagradáveis, onde o cliente resistirá a mudanças em virtude do seu repertório comportamental devido a uma generalização da “história passada de punição” para a “história atual de punição”, e como resultado o indivíduo evitará emitir comportamentos novos, uma vez que desconhece as reais conseqüências que poderão ser produzidas.

Outro fator citado por Guilhardi (2002) é o reforçamento negativo, o que leva o cliente a produzir comportamento de fuga-esquiva, e por esse motivo o mesmo tende a ser fortemente controlado por condições positivamente reforçadoras. Em casos extremos tenderá a apresentar comportamentos repetitivos, estereotipados, tais como compulsão e obsessão ou padrões rígidos de clientes insensíveis ao processo terapêutico. Em casos menos extremos, tendem a abandonar a psicoterapia após seus primeiros progressos, devido a se sentir capacitado para lidar sozinho na redução da condição aversiva.

No contexto de histórias de contingências reforçadoras, há pelo menos, segundo Guilhardi (2002), três condições em que as contingências reforçadoras tornam complicado o processo de mudança do cliente, são elas: reforçamento positivo muito freqüente, reforçamento positivo muito infreqüente e reforçamento positivo não contingente. No reforçamento positivo muito freqüente o cliente é muito sensível à frustração, ou seja, qualquer adversidade conduz o cliente a desistir do processo de mudança e a ter reações emocionais, tais como agressividade ou

depressão. No reforçamento positivo muito infrequente os indivíduos têm alta tolerância à frustração, tendendo a se mobilizar pouco para a mudança, uma vez que se habituaram a suportar condições adversas, e a manter os padrões de comportamentos praticamente inalterados, independente das conseqüências aversivas que produzem. Já no reforçamento positivo não contingente, as relações não contingentes do comportamento e o evento que se segue são associados apenas seqüencialmente e mesmo que a vida não lhes seja favorável, tendem a não relacionar as dificuldades cotidianas com seu comportamento.

2 Relação Terapêutica

Outro fator a ser observado no contexto terapêutico é a relação terapeuta-cliente, contudo é importante observar as diferenças que existem quanto à função desempenhada pela mesma, pois de acordo com Meyer (2005), para alguns a relação terapêutica é um meio que facilita outros aspectos no processo de mudança, o que ocasiona em um maior compromisso com a psicoterapia. Por exemplo, para Cahill, Carrigan & Evans (1998, citado em Meyer, 2005), uma boa relação terapeuta-cliente torna o terapeuta mais eficaz, como um estímulo reforçador, e mais diretivo, permitindo assim a reformulação de novas regras e a modificação de regras e contingências. Já para outros a relação terapêutica é o principal mecanismo de mudança do cliente, pois, de acordo com Meyer (2005), para os terapeutas comportamentais, a relação terapêutica é uma oportunidade para o cliente emitir comportamentos que lhe têm trazido problemas e, a partir da relação com o terapeuta, aprender formas mais efetivas de respostas, ou seja, o comportamento seria mais modelado pelas contingências da relação do que governado por regras, pois, o vínculo terapêutico contribui para mudanças no comportamento do indivíduo. Nesse processo de mudança, o psicólogo comportamental utiliza como processos psicoterápicos o controle de regras, como também a modelagem na relação terapêutica.

De acordo com pesquisa realizada por Zamignani (2001, citado em Meyer 2005), os terapeutas comportamentais podem usar, para promover mudanças, tanto procedimentos de modelagem por conseqüências (reforçamento diferencial), como

também, controle por regras (sugestão de alternativas de resposta de solução de problemas, proposta de atividade incompatível com resposta-queixa, recomendação de exposição e/ou prevenção de respostas, ensino de procedimentos, solicitação de coleta de dados ou recomendação para o cliente alterar o pensamento). Rosenfarb (1998, citado em Medeiros, 2002), também propõe que a relação terapêutica é fundamental para a mudança no comportamento do cliente. Conforme Frank e Frank (1993, citado em Meyer, 2005), a psicoterapia comportamental é diretiva e nela o terapeuta prescreve um programa terapêutico que compreende procedimentos específicos, guiando e encorajando os esforços do cliente nas sessões de tratamento e na vida cotidiana. Por exemplo, terapeutas comportamentais podem instruir o cliente a relaxar, a praticar exercícios, a realizar alguma atividade e ajudá-lo a construir uma hierarquia de situações temidas. Vale destacar que a orientação direta do terapeuta se faz necessária quando o indivíduo encontra-se incapacitado para tomar decisões, como por exemplo, o cliente não tem domínio sobre o perigo de se prejudicar, ou de prejudicar o outro. Porém, apesar de se tratar de uma intervenção direta, o terapeuta considera a decisão do cliente, visto que o terapeuta atua e realiza intervenções de maneira que o cliente encontre novas formas de ação, sem a ajuda direta do mesmo. Já Miranda e Miranda (1993, citado em Meyer, 2005), sugerem que a intervenção terapêutica baseia-se na modelagem direta do comportamento verbal, incluindo a modelagem de auto-regras.

Até a alguns anos atrás as técnicas utilizadas durante o tratamento eram importantes no contexto terapêutico, hoje o terapeuta considera aceitável a idéia de que a qualidade da relação terapêutica determina o processo terapêutico (Shinohara, 2000). No entanto existem pesquisas como a de Sloane (1975, citado em Shinohara, 2000) que demonstraram que clientes que tiveram sucesso terapêutico reportavam como parte mais significativa do trabalho desenvolvido a partir da relação terapêutica. A análise de estudos nessa área fornece informações sobre a influência dessa variável no processo de mudança e no sucesso terapêutico. A eficácia da psicoterapia parece estar diretamente relacionada não somente a adequada avaliação, análise e procedimentos, mas aos aspectos interpessoais do contexto terapêutico (Abreu & Shinohara, 1988, citado em Shinohara, 2000).

De acordo com Shinohara (2000), a relação terapêutica cria uma atmosfera em que se torna possível para o cliente fornecer dados a serem investigados pelo mesmo, com a orientação do terapeuta. Com isso, verifica-se que na relação terapêutica se estabelece a confiança, permitindo assim, um acordo harmonioso que contribuirá para um trabalho colaborativo. Segundo Shinohara, para que essa relação se estabeleça é importante que o terapeuta tenha empatia e autenticidade. Outros autores como Dobson & Block (1988, citado em Shinohara, 2000), Blackburn (1996, citado em Shinohara, 2000) e Kleine (1994, citado em Shinohara, 2000) ressaltam que o terapeuta deve:

- Ter habilidade para instruir, desafiar e reforçar os esforços do cliente de uma maneira não superior, mas de reciprocidade.
- Ter habilidade para ouvir e observar de uma forma objetiva, porém empática.
- Ser diretivo, inquisidor e didático.
- Saber formular perguntas que facilitarão a descoberta.
- Dar feedback apropriado, resumizando o significado explícito e implícito do que foi falado pelo cliente.

Zamignani (2000) propõe que para que a relação terapêutica estabelecida desenvolva mudanças efetivas no comportamento do cliente, as reações do terapeuta, às respostas do cliente não devem ser as mesmas disponíveis no ambiente natural do indivíduo, já que as reações semelhantes tenderiam a manter o problema que se apresenta, em virtude disso, é necessário que a relação terapêutica seja diferenciada, para que novas respostas possam ser aprendidas pelo cliente.

No contexto clínico, algumas técnicas são utilizadas como uma tentativa de estabelecer um maior grau de seguimento de regras no tratamento de pessoas com queixas de transtornos de caráter, impulsivas, que não têm auto-controle sobre comportamentos relacionados à saúde, que utilizam substâncias psicoativas, que têm comportamento alimentar inadequado, entre outros, o que possibilita, de acordo com Reis, Teixeira e Paracampo (2005), a intervenção clínica no comportamento do indivíduo.

Contudo, falhas em seguir regras pode ser um dos problemas verificados no contexto terapêutico, uma vez que, alguns clientes têm resistência à mudança. Os mesmos procuram tratamento terapêutico, mas não se propõem a mudar, rejeitando assim as orientações recebidas pelo terapeuta, sendo que isso geralmente ocorre, conforme Meyer (2005), quando a psicoterapia é diretiva, ou devido a um resultado negativo da psicoterapia e/ou abandono desta, falta de motivação, necessidade de mais ajuda para implementar a habilidade nas condições existentes, e quando a habilidade é muito complexa.

REFORMULAÇÃO DE REGRAS COMO ESTRATÉGIA DE INTERVENÇÃO

1. Terapia Analítico-Comportamental

A terapia analítico-comportamental tem como base a análise do comportamento e como filosofia o Behaviorismo Radical, tendo como princípio a aprendizagem, que é um instrumento que pode produzir mudanças no comportamento humano, no sentido de tornar o comportamento do indivíduo mais funcional (Ribeiro, 2001). De acordo com Ribeiro (2001), a psicoterapia comportamental, ainda hoje é confundida com a modificação do comportamento devido a ter sido bastante difundida na década de 70, onde se utilizava princípios comportamentais e técnicas como instrumento para a modificação do comportamento problema do indivíduo, por meio da manipulação de variáveis e modificação do ambiente do indivíduo. Destacando que os principais clientes eram pacientes institucionalizados, tendo em vista que a manipulação ambiental era facilitada nesses ambientes.

No entanto, a psicoterapia analítico-comportamental se diferencia da modificação do comportamento devido ao terapeuta investigar os problemas apresentados pelo cliente e definir, a partir disto, um programa de intervenção individualizado, a fim de oferecer argumentos para a resolução dos problemas apresentados pelo cliente e também para a resolução de problemas futuros, ou seja, o clínico analista do comportamento se ajusta ao cliente ao invés do cliente se ajustar a tecnologia do cliente (Lettner & Range 1987). A análise comportamental prioriza os relacionamentos funcionais entre fatores de desenvolvimento e de manutenção. Diante deste contexto, os objetivos principais da avaliação clínica são identificar as variáveis controladas dos comportamentos problemáticos, entender a interação funcional e prever o comportamento futuro (Oliveira, Noronha, Dantas e Santana, 2005).

Analistas aplicados do comportamento usam esta metodologia para determinar com antecedência, num determinado caso, quais intervenções funcionarão ou não e porque. O analista chega a tais conclusões comparando um

dado comportamento sob condições de teste e de controle (Vandenberghe, 2004). Ressaltando que a análise funcional ocorre, somente, quando há intervenção de um analista, caso contrário, não há análise funcional.

De acordo com Vandenberghe (2004), a análise funcional é uma análise da relação entre o comportamento do sujeito único e o ambiente, e o que o analista conclui a respeito da função do comportamento auto-lesivo de uma pessoa não pode ser generalizado para o comportamento auto-lesivo de outra.

Conforme Ribeiro (2001) e Cunha (1998, citado em Oliveira, Noronha, Dantas e Santana, 2005), o terapeuta, enquanto cientista, deve compreender o comportamento problema ou disfuncional que se instalou no repertório do indivíduo, a fim de verificar as variáveis precisas e mantenedoras desse comportamento e definir de que maneira poderá diminuir ou cessar a ocorrência de comportamentos opostos. Assim, Lettner e Range (1987) propõe que para entender os problemas do cliente, o clínico é forçado a explorar porque o indivíduo começou a responder desse modo e porque essas respostas continuam. Com base nisso, o terapeuta realiza uma investigação que tem por objetivo realizar uma análise funcional, onde o mesmo avalia as variáveis de controle, levanta hipóteses acerca da manutenção de determinado comportamento, testa hipóteses, reavalia estas hipóteses, manipula as variáveis independentes, sugere planos de controle de variáveis ao cliente, entre outros.

De acordo com Ribeiro (2001) o processo terapêutico analítico-comportamental se constitui por meio da seguinte ordem: entrevista inicial, formulação comportamental, tratamento, processo de alta e acompanhamento terapêutico após a alta (follow-up). Já Costa (2002) e Caballo (1996) dividem esse processo em três etapas: inicial, intermediária (tratamento) e terminal (alta e follow-up), mas que didaticamente realiza o mesmo processo descrito por Ribeiro (2001).

1.1. Entrevista Inicial

De acordo com Costa (2002), a entrevista inicial, compreende a avaliação que se faz do caso, determinando, primeiramente, o motivo que levou o cliente a psicoterapia, e a partir disso, o terapeuta coleta informações a respeito da história de vida do cliente, a fim de verificar os comportamentos-problema e os comportamentos saudáveis. Vale destacar que nem sempre o cliente apresentará a queixa em uma primeira sessão, pois o mesmo poderá manifestar o problema nas sessões seguintes.

Assim, por meio dessas primeiras sessões o terapeuta busca conhecer a história do cliente, solicitando, ao mesmo, informações a respeito do seu histórico familiar e das relações afetivas, histórico educacional e profissional, histórico de saúde, se o indivíduo realizou outros tratamentos psicológicos e a situação atual de vida. Conforme Lettner e Range (1987), o objetivo da entrevista inicial é desenvolver uma formulação do que é o fenômeno clínico apresentado e porque esse indivíduo está desenvolvendo determinado tipo de comportamento.

Para entender todo o conglomerado de queixas e demandas que o cliente apresenta Caballo (1996) propõe que é importante que o terapeuta realize uma pesquisa minuciosa e ativa a respeito da história do indivíduo e das demandas do meio em que vive. Com isso, alguns terapeutas costumam pedir ao cliente para que o mesmo cite exemplos do problema do qual se queixa, a fim de traduzir e avaliar o comportamento, desenvolvendo com isso, uma análise que permite “clarificar” o comportamento-problema.

Vale destacar que é nesta fase que o terapeuta estabelece metas, que ocorrem a partir do consenso do terapeuta com o cliente, para a psicoterapia a fim de realizar intervenções que têm por objetivo modificar o comportamento com magnitude e durabilidade.

1.1 Formulação Comportamental

Com base na entrevista inicial, o terapeuta apresenta a formulação comportamental que tem por objetivo, segundo Ribeiro (2001), apresentar as análises formuladas pelo terapeuta acerca da queixa do cliente e estabelecer um contrato com o cliente, ou seja, é o momento em que o terapeuta apresenta ao cliente todas as suas reflexões e análises das informações obtidas durante as sessões.

Nesse processo, o terapeuta avalia e analisa todos os fatores relacionados ao comportamento do indivíduo, a sua queixa e suas demandas. Caballo (1996) define queixa àquilo que é considerado mal, que o indivíduo deseja eliminar, e que está relacionado à causa de problemas, ao negativo, ao incômodo. As demandas, por sua vez, fazem referencia aquilo que se quer adquirir, ao positivo. Em geral, pode-se dizer que toda queixa engloba uma demanda: uma nova forma de comportar-se ou uma mudança no ambiente (Caballo, 1996).

É durante a formulação comportamental que o terapeuta apresenta ao cliente um plano de intervenção, especificando como o tratamento se desenvolverá. Ribeiro (2001) destaca que esse plano pode ser modificado durante as sessões, sendo que se o cliente pode concordar ou não com o plano apresentado, tendo a oportunidade de sugerir modificações quanto a procedimentos utilizados e objetivos definidos.

Nesta fase é importante que o terapeuta aponte o papel da psicoterapia e esclareça o funcionamento da mesma, as etapas, e defina termos como o contrato terapêutico, frequência, horário, entre outros.

1.2. Tratamento

A etapa do tratamento diz respeito, segundo Costa (2002), à intervenção, quando o foco recai sobre o comportamento-problema trazido pelo cliente, ou identificados pelo terapeuta, visando modificar os comportamentos que estão produzindo consequências aversivas para o cliente e instalar ou aumentar a frequência de comportamentos que produzam consequências reforçadoras, por meio

de dicas e *feedbacks*, tanto verbais como não verbais, do terapeuta a respeito do comportamento do cliente (Ribeiro, 2001). Dependendo do caso, o terapeuta poderá estabelecer tarefas para o cliente realizar fora do contexto terapêutico implementando alguns procedimentos que possibilitaram a modificação de comportamentos do indivíduo. É nessa etapa que se utiliza o arsenal de técnicas comportamentais como a dessensibilização sistemática, o esmaecimento, o treino de papéis, a reformulação de regras, entre outras. Em se tratando da psicoterapia comportamental, a mesma trabalha com a participação ativa do cliente no tratamento utilizando técnicas que são verificadas junto ao cliente, a fim de considerar a sua individualidade.

De acordo com a análise do comportamento do indivíduo o terapeuta fará a intervenção, na qual iniciará um processo de aprendizagem e modelagem do comportamento do cliente. Caballo (1996) propõe que sempre que existir mais de um comportamento-problema é importante que o comportamento, a ser modificado primeiro, deve ser o comportamento que resulta maior incômodo para o cliente, assim o mesmo estará motivado a continuar o tratamento quando beneficiado pela intervenção.

A relação terapêutica também é um meio de intervenção, pois segundo afirmação de Meyer (2001), a interação terapeuta-cliente é um importante mecanismo de mudança na história de aprendizagem do indivíduo. Na psicoterapia analítico-comportamental, a relação terapêutica pode ser considerada um dos principais instrumentos, e isso tem sido o foco de atenção do trabalho. A relação terapêutica cria oportunidades para os clientes emitirem comportamentos-problema e a aprenderem novas formas e mais efetivas para responderem. Utilizar a relação terapêutica como veículo para a mudança de comportamento serve para aumentar o escopo de opções de tratamentos disponíveis para o trabalho. Segundo Ribeiro (2001), a intervenção do cliente com o terapeuta é um importante mecanismo de mudança, pois a inclusão de intervenções baseadas no relacionamento aumenta as opções de tratamento disponíveis, propiciando maior probabilidade de generalidade e de resistência à extinção. Outro fator determinante na interação terapêutica são os diferentes sentidos que se dê a linguagem, como a qualidade de voz, duração do discurso e o silêncio. Vale destacar que Caballo (1996) cita que as inter-relações

compreendem as qualidades concretas que o terapeuta deve possuir para conseguir um determinado conteúdo, ato ou episódio, e poderia ser considerado um fator inespecífico. Schaffer (1982, citado em Caballo, 1996), propõe que o tipo de comportamento que o terapeuta manifesta na sessão clínica, sua habilidade para aplicar as táticas adequadas e a forma de se comportar na relação interpessoal com o cliente são maneiras utilizadas pelo terapeuta para desenvolver uma boa relação terapêutica a fim de conseguir atingir os objetivos terapêuticos.

Para Costa (2002), são considerados características peculiares de fase de tratamento a avaliação constante, por parte do terapeuta, das intervenções realizadas e a modificação de comportamentos do cliente como critério último para avaliar se a intervenção foi eficaz. Para a avaliação dos resultados Caballo (1996) propõe duas formas de avaliar os resultados do tratamento: a linha de base e os objetivos-meta ou finalidades últimas da intervenção. A comparação do estado do cliente em cada um dos comportamentos escolhidos como objetivo de intervenção e a sua situação dos mesmos durante a linha de base é própria das aproximações centralizadas no problema, e mais do que uma avaliação da melhora ou eficácia supõe uma avaliação do impacto do tratamento. A diferença entre os valores atuais e das variáveis durante a linha de base fornece uma medida de magnitude e direcionamento da mudança provocada em outro momento. Já na avaliação dos resultados obtidos por meio da comparação com as últimas metas do tratamento, compara-se o estado atual com os objetivos-meta previamente determinados, onde verifica-se que quanto maior a consciência do estado produzidos pelo tratamento com os objetivos-meta proposto, maior será a relevância clínica na mudança conseguida.

1.3. Processo de Alta e Acompanhamento

Quando os objetivos definidos pelo cliente e terapeuta forem alcançados e o cliente se mostrar capaz de gerenciar sua vida sem o auxílio do terapeuta, inicia-se um processo de alta que, de acordo com Costa (2002), é o processo terapêutico em fase terminal que também é chamado de fase de acompanhamento ou *follow-up*, no qual se estabelece um espaço de tempo maior entre as sessões podendo ocorrer quinzenalmente, mensalmente, trimestralmente até que o cliente receba alta.

Conforme Ribeiro (2001), o terapeuta marca sessões de *follow-up* (acompanhamento) para avaliar, junto ao cliente, se as mudanças promovidas pela psicoterapia estão sendo mantidas, pois, caso ocorra uma nova situação com a qual o cliente tenha dificuldades em lidar, há possibilidade de ser realizada uma nova intervenção.

2. Modificação de Regras no Contexto Terapêutico

Na clínica, a falta de correspondência entre o que o cliente diz fazer e agir, talvez seja uma das classes de respostas mais comuns no início da psicoterapia. Dessa forma, o papel do terapeuta é criar contingências de reforçamento que estabeleçam e mantenham a correspondência. Ferster (1979, citado em Beckert, 2001) ressaltou esse papel do terapeuta, afirmando que a correspondência entre comportamento verbal e eventos externos pode ser “alvo de uma análise comportamental, sendo esta uma das incumbências mais importantes da psicoterapia”. No primeiro momento, da psicoterapia, o cliente verbaliza sobre seu mundo, sua história e seus problemas, fazendo com que o terapeuta identifique as variáveis que controlam seus comportamentos (Beckert, 2001). Assim, é possível planejar estratégias para a aprendizagem de novos comportamentos e promover a correspondência entre o dizer e o fazer.

O maior recurso do terapeuta para propiciar mudanças nos comportamentos dos clientes é a interação verbal dentro do *setting* terapêutico (Hamilton, 1988, citado em Medeiros, 2002), visto que é neste contexto que o terapeuta considera os relatos do indivíduo, como também a história de vida do mesmo, aumentando assim a compreensão do terapeuta a respeito do comportamento do cliente e a probabilidade de sentir-se compreendido, uma vez que o terapeuta é visto como alguém que irá compreender. Cabe ao terapeuta, portanto, exercer a escuta não punitiva do relato do cliente, independente do conteúdo, e que não provoque respostas punitivas. Por meio disso, o terapeuta terá acesso às informações essenciais à psicoterapia e o cliente entrará em contato com suas descrições do comportamento.

É durante a análise funcional que o terapeuta vai observar quais são os comportamentos antecedentes, os comportamentos problemas e as suas conseqüências. A partir disso, o terapeuta observa quais são as regras que precisam ser alteradas, quais são as conseqüências aversivas produzidas pelo comportamento problema e quais são os comportamentos que produzem conseqüências agradáveis. Por exemplo, com base em um caso atendido no CENFOR (Centro de Formação), a cliente queixava-se de não conseguir permanecer em um novo relacionamento, ou seja, em uma relação duradoura. De acordo com a história de vida da mesma, foi possível verificar os seguintes antecedentes referentes à área afetiva: a mesma foi traída pelo marido, o casamento não deu certo, o esposo era alcoólatra e agressivo. Os comportamentos da cliente eram: sentimento de vergonha produzida por um contexto de ridicularização social, sentimento de inferioridade, rigidez em seus novos relacionamentos, dificuldade em expor o que sente. A partir da análise dessa história de vida e dos comportamentos apresentados pela cliente, foi possível verificar conseqüências aversivas relacionadas a área afetiva como, por exemplo, não conseguir ter relações duradouras. Devido a essas conseqüências a cliente estabeleceu a regra de que homens gostam de mulheres difíceis, e que por isso a mesma deveria ser “difícil”, pois quando estava casada preocupava-se com o esposo, era amável, procurava agradá-lo, e, no entanto, o mesmo a traiu, não dando valor a mesma. Destacando que esta regra ocorre com frequência quando se trata de relacionar-se afetivamente e que a cliente comporta-se dessa maneira porque o relacionamento com seu esposo produziu comportamentos aversivos e essa regra disfuncional impedia que a mesma desenvolvesse relacionamentos duradouros devido a achar que os outros homens se comportavam da mesma maneira que o ex-marido.

Segundo Guilhardi (2002), o comportamento pode ocorrer por meio do contato direto com as contingências, isto é, um organismo se comporta de uma certa forma porque seu comportamento foi seguido de conseqüência no passado. Nesse caso, denomina-se comportamento modelado pelas contingências. Entretanto, as pessoas aprendem a descrever seus comportamentos, as condições em que eles ocorrem e suas conseqüências, e são de alguma forma, afetadas por estas descrições. Esse segundo tipo de comportamento, produto de descrições verbais das contingências e chamado de comportamento governado por estímulos verbais.

Embora esses dois tipos de comportamento apresentem processos de aquisição e manutenção diferenciados, um ponto comum entre eles deve ser destacado: ambos são comportamentos operantes, e enquanto tais são controlados por suas contingências ambientais.

Baseado em conversas com o cliente e na análise do comportamento do mesmo, o terapeuta realiza as intervenções. Uma das formas mais utilizadas para a intervenção comportamental é a formulação e reformulação de regras por parte do terapeuta, onde o mesmo, junto ao cliente, fará a extinção do comportamento distorcido. Estas variam de devolução das análises funcionais, previsões acerca do comportamento do cliente frente às contingências, sugestões, deveres de casa, até discussão das regras disfuncionais que têm controlado o comportamento do cliente (Poppen, 1989, citado em Medeiros, 2002). Vale destacar que o terapeuta poderá fazer uso de metáforas, a fim de aumentar a frequência de relato verbal do cliente, pois estas representam as contingências que estão controlando o comportamento do cliente de forma menos aversiva. De acordo com Medeiros (2002), o terapeuta também pode reforçar o cliente quando o mesmo relatar que não conseguiu cumprir algo proposto na psicoterapia, e analisar junto ao cliente porque este não conseguiu realizar as regras emitidas.

O sujeito quando procura uma psicoterapia possui comportamento governado por regras disfuncionais. Assim, o terapeuta, por meio da argumentação, deve modificar as regras que controlam o comportamento do cliente, substituindo-as por regras mais adaptativas. Contudo, conforme Medeiros (2002), a modificação da regra não garante a modificação do comportamento não-verbal, sendo necessário que o terapeuta instrua o seu cliente para que este realize algo diferente do descrito pela regra, emitindo um comportamento que tenha alta probabilidade de ser reforçado. Com isso, o sujeito passa a substituir as regras antigas e disfuncionais por regras que descrevem de forma mais precisa as contingências. Na psicoterapia, as regras são estabelecidas e restabelecidas por meio de instruções, conselhos, ordens e pedidos que agem como estímulos discriminativos verbais e alteram o repertório do comportamento. A ordem é uma regra que é fortalecida pelo reforçamento liberado pela pessoa que a apresenta, ou seja, quando as conseqüências que mantêm a resposta descrita na regra (Guilhardi, 2002). Com

base nisso, as intervenções do caso apresentado tiveram por objetivo utilizar estímulos reforçadores, para extinguir os sentimentos de vergonha e humilhação, produzidos por um contexto de críticas e ridicularizações sociais, sentimento de inferioridade, rigidez nos novos relacionamentos, dificuldade em expressar os sentimentos. A partir do estabelecimento de novas regras, a cliente passou a corresponder à atenção e carinho do namorado, e por meio dessa mudança de comportamento foram produzidas conseqüências agradáveis como, por exemplo, sentir-se segura em seu novo relacionamento, sentir-se amada, relatar ao namorado o sentimento, e aumento da auto-estima.

Devido às vantagens práticas da instrução o terapeuta modela o comportamento de seguir instruções por meio de uma gama de atividade. Isso ocorre quando as contingências que mantêm o comportamento de seguir instruções forem mais poderosas do que as contingências naturais. Dessa forma, as instruções, podem começar a superar as contingências naturais, como, por exemplo, quando as pessoas são instruídas, comportam-se como jamais fariam se estivessem expostas apenas às contingências naturais. De acordo com Catania (1999) as instruções servem para evitar regras que têm conseqüências aversivas, ou contingências naturais que poderão ser aversivas. Assim, quando o terapeuta utiliza a instrução para ensinar ao cliente como deve se portar diante do comportamento problema, evita-se que o sujeito aprenda por meio de conseqüências do próprio comportamento. As instruções também modificam o comportamento do ouvinte em situações em que as conseqüências naturais são ineficientes ou são eficazes somente a longo prazo.

Conforme Meyer (2005) e Catania (1999), Skinner fez uma distinção entre tipos de comportamentos governados por regras, destacando-se aquiescência e rastreamento. Comportamento aquiescente ocorre por meio de instruções que dependem de contingências sociais, onde o reforço é contingente e depende do comportamento de fazer o que a regra diz. Já o comportamento de rastreamento depende essencialmente da correspondência entre regras e os eventos ambientais. Matos (2001, citado em Meyer, 2005) apresenta um exemplo que faz distinção entre estes dois comportamentos: quando uma pessoa é “deixada à vontade” ou é criada mais livremente “para defender por si mesmo”, ela desenvolve estratégias para

discriminar mais rapidamente as contingências importantes para a sua sobrevivência e para discriminar mudanças nessas contingências. Uma pessoa a quem sempre foi dito o que fazer, a quem não foi dado a chance de entrar em contato com as contingências naturais, torna-se dependente das contingências sociais, de regras sobre como agir. Se um indivíduo obedece sempre a instrução, as contingências naturais nunca terão oportunidade de atuar sobre seu comportamento. Se obedecer à instruções, consequências agradáveis podem ocorrer, e conseqüentemente as contingências aversivas não ocorrem, e assim, contribui para aumentar o controle pela regra.

De acordo com Beckert (2001), a tarefa do terapeuta consiste em ajudar o cliente a identificar formas alternativas de comportamento e suas possíveis consequências reforçadoras, de modo a incentivá-lo a implementar esses comportamentos. Ressaltando que é importante que o cliente esteja receptivo às mudanças e demonstre interesse pela psicoterapia para que as mesmas possam ocorrer, pois isto implica em estímulos reforçadores.

CONCLUSÃO

O comportamento do indivíduo é fruto das interações destes com o ambiente, de modo a produzir variáveis das quais esse comportamento é função. O que mantém determinados comportamentos são as conseqüências e a história de vida dos indivíduos. Pode-se dizer que a cultura compõe as variáveis que contribuem para que o indivíduo aprenda novos comportamentos e novas habilidades por meio da interação do mesmo com o ambiente, ou seja, por meio das contingências as quais está exposto. Com as regras, a transmissão cultural de práticas sociais ocorre de uma forma particularmente rápida entre as pessoas e os seus descendentes (Catania, 1999). Na Análise comportamental, esse processo de aprendizagem, do indivíduo com o meio ambiente, ocorre por meio da exposição direta à contingência ou por meio de regras. O comportamento modelado pelas contingências é a aprendizagem adquirida por meio da experiência direta e da longa exposição do indivíduo com o ambiente, onde o comportamento do mesmo é modelado pelas conseqüências. Este comportamento pode ser atribuído a contingências de reforço e punição. No comportamento governado por regras, o sujeito é instruído a comportar-se de modo efetivo sem que seja necessária a exposição a contingências. Destacando que as regras ocorrem por meio de ordens, pedidos, conselhos ou instruções. Com isso, verifica-se que o comportamento governado por regras e o comportamento controlado por contingências são duas formas de aprender e ensinar, embora seja mais fácil aprender por meio de regras, já que não é necessário aprender fazendo, mas sim recebendo instruções.

Regras também podem ser formuladas pelo próprio indivíduo, que é denominado de Auto-Regras, e, além disso, são formuladas a partir da exposição às contingências de reforço, exercendo assim, controle sobre a resposta subsequente. Formulando-as, o indivíduo pode reagir mais efetivamente no momento, ou mais tarde, quando o comportamento modelado por contingências estiver enfraquecido. As auto-regras introduzem novas formas de regulação social, propiciando maior resistência à extinção ou conseqüências imediatas, e estas são características similares às do seguimento de regras enunciadas por outros. Contudo, o indivíduo

pode formular regras inadequadas que poderão gerar depressão ou alguma frustração.

Na intervenção comportamento, a formulação de regras é uma das formas mais utilizadas na psicoterapia por parte do terapeuta. No contexto terapêutico o foco está relacionado ao comportamento não-verbal e ao comportamento, uma vez que é neste contexto que o cliente expõe a sua queixa. Diante disso, o terapeuta realiza a análise funcional e, a partir disso, realiza as intervenções emitindo e reformulando, junto ao cliente, regras, que tem por objetivo, mudança de foco e mudança no comportamento do cliente. Contudo, vale destacar que durante o processo de mudança pode ocorrer resistência de alguns clientes em função de fatores relacionados ao pessimismo, medo de mudança, incapacidade de assumir responsabilidades, falta de motivação, ou devido ao cliente se opor às verbalizações do terapeuta ou até mesmo devido à falta de relação terapeuta cliente, onde existe a colisão das características pessoais do terapeuta com as do cliente. Com base nisso, é importante ressaltar que a relação terapeuta-cliente é um meio que contribui para as mudanças no comportamento do indivíduo, pois cria uma atmosfera em que se torna possível para o cliente fornecer dados a serem investigados pelo terapeuta, além da relação terapêutica estabelecer a confiança, permitindo assim, um acordo harmonioso que contribuirá para um trabalho colaborativo. Mas para isso, é importante que o terapeuta tenha empatia e autenticidade.

Na psicoterapia analítico-comportamental o terapeuta investiga os problemas apresentados pelo cliente por meio da análise funcional, e com base nisso, define a intervenção. Analistas comportamentais utilizam esta metodologia a fim de determinar com antecedência quais as intervenções funcionarão e porque. Assim, esse processo de análise se constitui em entrevista inicial, tratamento, processo de alta e acompanhamento. Na entrevista o terapeuta verifica quais são os comportamentos problemas do cliente e as regras disfuncionais que precisam ser alteradas, onde se identifica os eventos antecedentes, o comportamento e as suas conseqüências reforçadoras ou aversivas. Na fase de tratamento ou intervenção ocorre a mudança de foco, ou seja, o terapeuta tem por objetivo estabelecer e restabelecer novas regras, a fim de modificar os comportamentos que estão gerando conseqüências aversivas para o indivíduo e instalar ou aumentar a freqüência de

comportamentos que produzam conseqüências reforçadoras. Quando os objetivos definidos pelo cliente e terapeuta forem alcançados e o cliente se mostrar capaz de gerenciar sua vida sem o auxílio do terapeuta, inicia-se um processo de alta, que é a fase de acompanhamento, onde o cliente passa a ir a psicoterapia em um espaço de tempo maior até que o cliente receba alta.

Portanto, de acordo com o tema proposto, é importante que o terapeuta compreenda a história de vida do cliente (antecedentes), os comportamentos apresentados pelo mesmo, e as conseqüências produzidas por estes comportamentos. Com base nisso e na teoria da aprendizagem, o terapeuta se propõe a entender o cliente, e assim aplica a técnica de formulação e reformulação de regras no tratamento terapêutico em que busca-se instalar e aumentar a freqüência de comportamentos adequados ao contexto. Destacando que Regras também podem ser utilizadas no contexto terapêutico como auxílio do uso de técnicas no tratamento de pessoas com transtornos de caráter, impulsivas, que não têm auto-controle sobre comportamentos relacionados à saúde, que utilizam substâncias psicoativas, que têm comportamento alimentar inadequado, entre outros fatores .

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albuquerque, Luiz Carlos de et al. Investigação do controle por regras e do controle por histórias de reforço sobre o comportamento humano. *Psicol. Reflex. Crit.*, 2004, vol.17, nº.3, p.395-412. ISSN 0102-7972
- Albuquerque, Niele Márcia Amaral & Paracampo, Carla Cristina Paiva & Albuquerque, Luiz Carlos. Análise do papel de variáveis sociais e de conseqüências programadas no seguimento de instruções. *Psicol. Reflex. Crit.*, 2004, vol.17, nº.1, p.31-42. ISSN 0102-7972
- Albuquerque, Luiz Carlos & FERREIRA, Karina Vasconcelos Darwich. Efeitos de regras com diferentes extensões sobre o comportamento humano. *Psicol. Reflex. Crit.*, 2001, vol.14, nº.1, p.143-155. ISSN 0102-7972.
- Albuquerque, L. C & FERREIRA, K. V. D. Diferentes Extensões sobre o Comportamento Humano. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 2001, 14(1), pp.143-155. Site: <http://www.scielo.br/pdf/prc/v14n1/5214.pdf>. Acesso em 14/04/2006. Acesso em 14/04/2006.
- Andery, M. A. (2003). Aprender: uma questão de seguir regras ou apostar na experiência? Em Silva, M. Z. & Conte, F. C. S. & Beggiato, S. M. *Comportamento humano II – Tudo (ou quase tudo) que você queria saber para viver melhor*. Santo André, SP: ESETec.
- Baum, W. M. *Compreender o Behaviorismo: Ciência, comportamento e cultura*. Porto Alegre: ARTMED, 1999.
- Beckert, M. E. A. (2001). A partir da queixa, o que fazer? Correspondência verbal não-verbal: um desafio para o terapeuta. Em Guilhardi, H. J. *Sobre comportamento e cognição: Expondo a variabilidade*. Santo André, SP: ESETec. V.7.

- Brandão, M. Z. S. (2000). Os sentimentos na interação terapeuta-cliente como recurso para Análise Clínica. Em Kerbauy, R. R. Sobre comportamento e cognição: psicologia comportamental e cognitiva: da reflexão teórica à diversidade da aplicação. Santo André, SP: ESETec. V.5.
- Caballo, V. E. Manual de técnicas de psicoterapia e modificação do comportamento. São Paulo, SP: SANTOS, 1996.
- Castanheira, S. S. (2001). Regras e aprendizagem por contingência: sempre e em todo lugar. Em Guilhardi, H. J. Sobre comportamento e cognição: Expondo a variabilidade. Santo André, SP: ESETec. V.7.
- Catania, A. Charles. Aprendizagem: comportamento, linguagem e cognição. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1999.
- Delitti, M. (2001). Análise funcional: o comportamento do cliente como foco da análise funcional. Em Delitti, M. Sobre comportamento e cognição: a prática da análise do comportamento e da psicoterapia cognitivo-comportamental. Santo André, SP: ESETec. V.2.
- Flores, Eileen Pfeiffer. O conceito de regra na linguagem cotidiana e na análise experimental do comportamento. *Estud. psicol. (Natal)*, May/Aug. 2004, vol.9, no.2, p.279-283. ISSN 1413-294X.
- Guilhardi, H. J. (2002). A resistência do cliente a mudanças. Em Guilhardi, H. J. Sobre comportamento e cognição: Contribuições para a construção da teoria do comportamento. Santo André, SP: ESETec. V.9.
- Guilhardi, H. J. & QUEIROZ, P. B.P.S. (2001). A análise funcional no contexto terapêutico: o comportamento do terapeuta como foco de análise. Em Delitti, M. Sobre comportamento e cognição: a prática da análise do comportamento e da psicoterapia cognitivo-comportamental. Santo André, SP: ESETec. V.2.

Guilhardi, J. H. O papel do meio ambiente. Site: http://www.psicoterapiaporcontingencias.com.br/pdf/skinner/opapel_do_meio_ambiente_textos.pdf. Acesso em 28/03/2006.

Guedes, M. L. O. (2001). O comportamento governado por regras na prática clínica: um início de reflexão. Em Banaco, R. A. Sobre comportamento e cognição: Aspectos teóricos, metodológicos e de formação em análise do comportamento e psicoterapia cognitiva. Santo André, SP: ESETec Editores. V.1.

Hunziker, M. M. C. (2001). O que é comportamento verbal? Em Banaco, R. A. Sobre comportamento e cognição: Aspectos teóricos, metodológicos e de formação em análise do comportamento e psicoterapia cognitiva. Santo André, SP: ESETec Editores. V.1.

Hunziker, Maria Helena Leite, LEE, Vanessa Pik Quen, FERREIRA, Christiane Cardoso *et al.* Variabilidade comportamental em humanos: efeitos de regras e contingências. *Psic.: Teor. e Pesq.*, maio/ago. 2002, vol.18, nº.2, p.139-147. ISSN 0102-3772.

Jonas, A. L. (2001). O que é auto-regra. Em Banaco, R. A. Sobre comportamento e cognição: Aspectos teóricos, metodológicos e de formação em análise do comportamento e psicoterapia cognitiva. Santo André, SP: ESETec Editores. V.1.

Machado, Lígia Maria de Castro Marcondes. Consciência e Comportamento Verbal. *Psicol. USP*, 1997, vol.8, no.2, p.101-108. ISSN 0103-6564.

Medeiros, C. A. (2002). Análise funcional do comportamento verbal na clínica comportamental. Em Teixeira, A. M. S. & Machado, A. N. & Castro, N. M. S. & Cirino, S. D. Ciência do comportamento: Conhecer e avançar Expondo a variabilidade. Santo André, SP: ESETec. V.2.

Meyer, S. B. (2001). O conceito da análise funcional. Em Delitti, M. Sobre comportamento e cognição: A prática da análise do comportamento e da psicoterapia cognitivo-comportamental. Santo André, SP: ESETec. V.2.

- Meyer, V. & Turkat I. D. (1987). Análise comportamental de casos clínicos. Em Lettner, H. W., Range, B. P. Manual de psicopsicoterapia comportamental. São Paulo, SP: Manole.
- Meyer, S. B. (2005). Regras e auto-regras. Em Rodrigues, J. A. & Ribeiro. M. R. Análise do comportamento: pesquisa, teoria e aplicação. Porto Alegre: Artemed.
- Meyer, S. (2001). A relação terapeuta-cliente é o principal meio de intervenção terapêutica: Em Guilhardi, H. J. Sobre comportamento e cognição: Expondo a variabilidade. Santo André, SP: ESETec. V.8.
- Neno, Simone. Análise funcional: Definição e aplicação na psicoterapia analítico-comportamental. Revista brasileira de psicoterapia comportamental e cognitiva. 2003, vol, V, nº 2, 151-165. ISSN 1517-5545.
- Neto, Marcus Bentes Carvalho. Análise do comportamento: behaviorismo radical, análise experimental do comportamento e análise aplicada do comportamento. Interação em psicologia, 2002, 6(1), 13-18. site: <http://calvados.c3sl.ufpr.br/ojs2/index.php/psicologia/article/viewFile/3188/2551> acesso em 10/04/2006.
- Nico, Y. C. (2001). O que é autocontrole, tomada de decisão e solução de problemas na perspectiva de B. F. Skinner. Em Guilhardi, H. J. Sobre comportamento e cognição: Expondo a variabilidade. Santo André, SP: ESETec. V.7.
- Nico, Yara. (1999). Regras e insensibilidade: Conceitos básicos, algumas considerações teóricas e empíricas. Em Kerbauy, R. R & Wielenska, R. C. Sobre comportamento e cognição: psicologia comportamental e cognitiva: da teoria à diversidade da aplicação. Santo André, SP: ARBytes. V.4.
- Oliveira, K. L. & Noronha, A. P.P. & Dantas, M. A. & Santarem, E. M. O psicólogo comportamental e a utilização de técnicas e instrumentos psicológicos. Psicologia est., jan/abril. 2005, vol. 10. nº1, p. 127-135. ISSN 1413-7372.

- Reis, A. A. & Teixeira, E. R. & P. C.C.P. Auto-regras como variáveis facilitadoras na emissão de comportamentos autocontrolados: o exemplo do comportamento alimentar. *Interação em Psicologia*, 2005, 9(1), p. 57-64. Site: <http://calvados.c3sl.ufpr.br/ojs2/index.php/psicologia/article/view/3286/2630>. Acesso em 14/04/2006.
- Ribeiro, M. R. (2001). A psicoterapia analítico-comportamental. Em Guilhardi, H. J. *Sobre comportamento e cognição: Expondo a variabilidade*. Santo André, SP: ESETec. V.8.
- Santos, José Guilherme Wady & Paracampo, Carla Cristina Paiva & Albuquerque, Luiz Carlos. Análise dos efeitos de histórias de variação comportamental sobre o seguimento de regras. *Psicol. Reflex. Crit.*, 2004, vol.17, nº.3, p.413-425. ISSN 0102-7972.
- Serio, T. M. A. & Andery, M. A. (2004). Controle de estímulos e comportamento operante: Uma (nova) introdução. Em Sério, T. M. A & Andery, M. A. & Gioia, P. S. & Micheletto, N. São Paulo, SP: EDUC.
- Shinohara, H. (2002). Relação terapêutica: o que sabemos sobre ela? Em Kerbaux, R. R. *Sobre comportamento e cognição: psicologia comportamental e cognitiva: da reflexão teórica à diversidade da aplicação*. Santo André, SP: ESETec. V.5.
- Silveira, J. M. & Kerbaux, R. R. (2000). A interação terapeuta-cliente: uma investigação com base na queixa clínica. Em Kerbaux, R. R. *Sobre comportamento e cognição: psicologia comportamental e cognitiva: da reflexão teórica à diversidade da aplicação*. Santo André, SP: ESETec. V.5.
- Sonabio, E. T. & Rodrigues, J. (2002). Regras, estímulos discriminativos ou estímulos alteradores de função? Em Guilhardi, H. J. *Sobre comportamento e cognição: Contribuições para a construção da teoria do comportamento*. Santo André, SP: ESETec. V.9.

- Souza, D.G. (2001). O que é contingência? O que é auto-regra. Em Banaco, R. A. Sobre comportamento e cognição: Aspectos teóricos, metodológicos e de formação em análise do comportamento e psicoterapia cognitiva. Santo André, SP: ESETec Editores. V.1.
- Toros, D. (2001). O que é diagnóstico comportamental. Em Delitti, M. Sobre comportamento e cognição: a prática da análise do comportamento e da psicoterapia cognitivo-comportamental. Santo André, SP: ESETec. V.2.
- Vandenberghe, L. (2004). A análise do comportamento. Em Bransão, M. Z. S. & Ingberman, Y. K. & Silva, V. M. & Olliane, S. M. Sobre comportamento e cognição: contingências e meta-contingências: Contexto sócio-verbais e o comportamento do terapeuta. Santo André, SP: ESETec. V.13.
- Vandenberghe, L. & Pereira, M. B. O papel da intimidade na relação terapêutica: uma revisão teórica à luz da análise clínica do comportamento. Site: http://www.mackenzie.com.br/universidade/psico/publicacao/vol7_n1/127a136.pdf. Acesso em 14/04/2006. Acesso em 14/04/2006.
- Zettle, D. R. (1990). Comportamento governado por regra: Uma resposta do behaviorismo radical ao desafio cognitivo. Site: http://www.psicoterapiaporcontingencias.com.br/pdf/outros/Governo_regra.pdf. Acesso em 05/04/2006.